Anne Wilson

Schnelle Menüs



BELLAVISTA

Hinweise

Für Anfänger | Für weniger erfahrene Köche | Für erfahrene Köche

Es gelten die üblichen Maße in Gramm und Liter. Die in den Rezepten verwendeten Eier wiegen durchschnittlich 60 g. Die Dosengrößen sind bei jedem Hersteller verschieden, verwenden Sie daher die Größe, die der im Rezept angegebenen am nächsten kommt.

Maßeinheiten und Abkürzungen

EL	= Eßlöffel (15 ml)
TL	= Teelöffel (5 ml)
g	= Gramm
kg	= Kilogramm
l	= Liter
ml	= Milliliter
Msp.	= Messerspitze
Pckg.	= Packung
Min.	= Minute/n
Std.	= Stunde/n

Originalausgabe © 1999 Murdoch Books

Originaltitel: fast workday dinners

www.karl-mueller-verlag.de

Übersetzung aus dem Englischen: Wiebke Krabbe für Scriptorium Koln, im Auftrag von Roman Bold & Black
Koordination, Satz und Bearbeitung der deutschen Ausgabe: Roman Bold & Black, Koln

Druck und Bindung: Mateu Cromo Artes Graficas, Pinto, Madrid
Printed in Spain

ISBN 3-89893-443-8

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Schnelle Menüs



BELLAVISTA

Schnelle Küche

Das Erfolgsgeheimnis der schnellen Küche ist ein gut sortierter Vorrat der wesentlichen Grundzutaten. So müssen nur wenige Produkte nach Bedarf frisch eingekauft werden. Hier finden Sie Anregungen für den Vorratsschrank und praktische Zeitspar-Tipps, die Ihnen helfen werden, leckere Mahlzeiten ganz auf die Schnelle zu zaubern.

Schnelle Küche ist vor allem eine Frage der Organisation: Zuerst das Menü planen, dann das Rezept lesen und sämtliche Zutaten und Gerätschaften bereit stellen. Überlegen Sie, welche Beilagen es geben soll und bereiten Sie sie zu, während das Hauptgericht in Arbeit ist. Zu einem asiatischen Pfannengericht passt am besten Reis. Je nach Reisart kann die Garzeit variieren, setzen Sie also das Wasser auf, ehe Sie mit dem Gemüseputzen beginnen. Ebenso verfahren Sie bei Nudeln und Kartoffeln.

Utensilien

Einige Küchenutensilien sollten Köche mit knapper Zeit unbedingt haben. Ein Wok eignet sich zum Pfannenrühren, Frittieren und Dämpfen. Obwohl nicht teuer, ist er das optimale Kochgerät für Gerichte, die in Minutenschnelle auf dem Tisch stehen sollen.

Außerdem brauchen Sie eine hochwertige Pfanne mit hohem Rand – zum Braten von Fisch oder Frikadellen, zum Kurzbraten von Steaks oder zum Köcheln von Risotto. Auch sollten Sie einige gute, scharfe Messer zum Schälen, Schneiden und Hacken haben.

Zeitspar-Tipps

Wer clever einkauft, kann in der Küche viel Zeit sparen. Lassen Sie sich beim Metzger Fleisch in Scheiben oder Würfel schneiden. Aber Achtung: Abgepacktes, fertig zugeschnittenes Fleisch ist oft fett.

Wählen Sie Produkte mit kurzen Garzeiten. Frische (d.h. ungetrocknete) Nudeln müssen Sie nur kurz mit kochendem Wasser übergießen. Sie können sie auch direkt aus dem Paket in den Wok geben. Getrocknete Nudeln sind ebenso unkompliziert, haben aber eine längere Garzeit.

Salatmischungen, Spinat und Kräuter gibt es küchenfertig abgepackt zu kaufen. Sie sind ideal als Beilage oder eigenständige Mahlzeit.

Asiatische Würzsaucen, etwa Austernsauce, Ketjap manis oder milde Chilisauce eignen sich für schnelle Saucen und Glasuren: Einfach in die Pfanne geben oder Fisch oder Fleisch vor dem Garen damit einpinseln.

Jogurt oder saure Sahne sollten Sie immer im Haus haben, etwa für frische Bratensaucen, Brotaufstriche, Dressings oder als Zutat für Saucen und Curries.

Vorratshaltung

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chillis gehören unbedingt in den Vorrat, denn sie bilden die Würzbasis für viele Gerichte.

Verwenden Sie möglichst frische Zutaten. Viele Produkte gibt es zwar in Konserven, doch sind sie geschmacklich mit Frischware nicht zu vergleichen.

Nehmen Sie sich einmal im Monat Zeit, Ihre Vorräte zu kontrollieren und eine Einkaufsliste zusammenzustellen (siehe Kasten). Ein gut sortierter Vorratsschrank sorgt für Abwechslung auf dem Speiseplan und erspart Ihnen hektische Einkäufe in letzter Minute.

Den Inhalt geöffneter Packungen sollten Sie in luftdicht schließende Dosen umfüllen. Notieren Sie sich unbedingt das Haltbarkeitsdatum.

Öle vertragen Sonnenlicht nicht gut, darum gehören sie an einen dunklen, kühlen Platz. Brühen und Saucen halten sich im Kühlschrank einige Tage. Der Inhalt angebrochener Konserven sollte in einem luftdicht abschließenden Gefäß im Kühlschrank aufbewahrt werden.

VORRATSLISTE

Bohnen, Konserve
Brühe (Glas oder Instant)
Chilisauce (mild)
Couscous (Instant)
Currypasten
Essig (Balsamico und Weißwein)
Honig
Kakaopulver
Kapern
Kokosmilch
Mehl
Nudeln
Nudelsauce (Fertigprodukt)
Nüsse
Öle
Oliven
Paniermehl
Polenta / Grieß
Reis
Senf (körnig und cremig)
Sojasauce
Speisestärke
Tomaten (Konserve)
Tomatenmark
Trockenfrüchte
Zucker (weiß und braun)



Schnelle Alltagsküche

Wer nach einem Arbeitstag nach Hause kommt, möchte nicht mehr lange am Herd stehen. Hier finden Sie eine Fülle von Gerichten, die in höchstens 30 Minuten auf dem Tisch stehen. Und was noch besser ist: Diese raffinierten Feierabendgerichte schmecken der ganzen Familie.

Huhn mit Pekan-Kruste

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 4 Personen

4 kleine Hähnchenbrustfilets
2 EL Honig
2 EL Dijonsenf
100 g Pekannüsse
2 EL Paniermehl
2 EL Mehl
40 g weiche Butter
15 g frische Petersilie, gehackt

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets mit 2 EL Wasser in einen flachen Bräter (20–30 cm) legen.
2. Honig und Senf in einer Schüssel gut verrühren.
3. Pekannüsse, Paniermehl, Mehl, Butter und Schnittlauch im Mixer zerkleinern. Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer zugeben und alles zu einer krümeligen Masse verarbeiten.
4. Die Honig-Senf-Mischung auf das Fleisch streichen, die Nussmasse darauf verteilen und gut andrücken. 15 Minuten backen, bis das Fleisch gar und die Kruste goldbraun ist. Zu grünem Salat servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 33 g; Fett 30 g; Kohlenhydrate 20 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 88 mg; 1967 kJ (470 Kalorien)

Huhn mit Pekan-Kruste





Pappardelle mit Parmesan und Pinienkernen

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 4 Personen

400 g Pappardelle
100 g Pinienkerne
600 ml Sahne
8 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
150 g geriebener Parmesan

1. Nudeln in großem Topf mit Wasser nach Packungsanweisung kochen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne mit hohem Rand unter Rühren bei schwacher Hitze 5 Minuten goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen.
3. Nudeln abgießen. Etwas Kochwasser über die Nudeln geben, damit sie nicht austrocknen. Abdecken, warm stellen.
4. Sahne und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben. Aufkochen, Temperatur reduzieren und 3 Minuten köcheln. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
5. Nudeln, Sauce, 100 g Parmesan und Pinienkerne in einer Schüssel vermischen. In eine Servierschüssel umfüllen, mit restlichem Parmesan bestreuen. Mit warmen Brötchen und Salat servieren.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 32 g; Fett 95 g; Kohlenhydrate 76 g; Ballaststoffe 6 g; Cholesterin 240 mg; 5334 kJ (1275 Kalorien)

Tipp: Pappardelle sind breite Bandnudeln, die man in italienischen Lebensmittelgeschäften bekommt.

Linguine mit Huhn, Schinken, Erbsen und Petersilie

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Für 4 Personen

350 g Linguine
500 ml Sahne
200 g Tiefkühl-Erbsen
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Prise geriebene Muskatnuss
½ gegrilltes Hähnchen
200 g gekochter Schinken, in Scheiben
15 g glatte Petersilie, fein gehackt
geriebener Parmesan, zum Servieren

1. Nudeln in großem Topf mit Wasser nach Packungsanweisung kochen.
2. Sahne in großer Pfanne aufkochen. Temperatur reduzieren. Erbsen, Knoblauch und Muskat zufügen. 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.
3. Das Fleisch häuten und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Schinken in schmale Streifen schneiden. Fleisch, Schinken und gehackte Petersilie in die Sahne geben und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Sauce köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.
4. Nudeln abgießen, in die Sahnesauce geben. Mischen, dann in eine Servierschüssel geben, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Zu grünem Salat servieren.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 50 g; Fett 65 g; Kohlenhydrate 70 g; Ballaststoffe 7,5 g; Cholesterin 320 mg; 4410 kJ (1055 Kalorien)

Tipp: Linguine sind schmale, lange Bandnudeln. Sie können auch andere flache Nudeln für dieses Rezept verwenden, z.B. Fettucine, Pappardelle oder Tagliatelle.

Pappardelle mit Parmesan und Pinienkernen (oben), Linguine mit Huhn, Schinken, Erbsen und Petersilie

Gnocchi mit Würstchen in scharfer Tomatensauce

Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Personen

2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
1 kleine Aubergine, in 1 cm breite Scheiben geschnitten
2 Chorizo-Würste, in kleine Würfel geschnitten
125 g Champignons, gehackt
500 g Nudel-Tomatensauce
30 g gehackte Petersilie
500 g Kartoffel-Gnocchi

1. Öl in großer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Aubergine zugeben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten anbraten. Wurst und Pilze zugeben. Unter Rühren 3 Minuten braten, bis Gemüse gar ist.
2. Nudelsauce und 250 ml Wasser zufügen. Aufkochen, Temperatur reduzieren. 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie einrühren.
3. Gnocchi nach Packungsanweisung garen, abgießen, in Schüssel geben. Sauce zufügen, mischen. Sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 13 g; Fett 22 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 8,5 g; Cholesterin 40 mg; 1680 kJ (400 Kalorien)

Griechischer Salat mit Lammfleisch

Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Personen

500 g Lammfilet, der Länge nach halbiert
½ TL gemahlener Oregano
1 TL fein geriebene Zitronenschale
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
2 Kartoffeln, in feine Scheiben geschnitten
1 große Tomate, in Spalten geschnitten
1 kleine rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
10–12 Kalamata-Oliven
200 g Feta, in Würfel geschnitten
200 g gemischte Salatblätter

Dressing
3 EL Olivenöl
1½ EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL frischer Rosmarin, gehackt
1 TL Zucker

1. Grill oder Grillpfanne auf hohe Temperatur vorheizen. Alles sichtbare Fett vom Fleisch entfernen. Oregano, Zitronensaft und -schale und ½ TL frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer in kleiner Schüssel verrühren. Fleisch damit einreiben. Grill mit 1 EL Öl einpinseln. Das Fleisch beidseitig 2–4 Minuten grillen (nach Geschmack auch länger). Vom Grill nehmen.
2. Kartoffelscheiben mit restlichem Öl einpinseln. Beidseitig 2–4 Minuten grillen, bis sie gar sind.
3. Öl, Zitronensaft, Knoblauch und Zucker in kleiner Schüssel verrühren.
4. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln, Feta und Salatblätter zugeben. Mit dem Dressing beträufeln. Behutsam durchheben.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 40 g; Fett 40 g; Kohlenhydrate 10 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 115 mg; 2325 kJ (555 Kalorien)

Variation: Statt Lammfleisch können Sie auch Hähnchenbrustfilet oder Schweinefilet verwenden.

Gnocchi mit Würstchen in scharfer Tomatensauce (oben), Griechischer Salat mit Lammfleisch





Schweinekoteletts mit Birnen

Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Personen

1 EL Olivenöl
15 g Butter
1 reife Birne, geschält und in feine Spalten geschnitten
4 große Schweinekoteletts, pariert
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1 EL Mehl
250 ml Hühnerbrühe
60 ml Apfelsaft
1 TL Worcestersauce
2 TL Salbei, gehackt

1. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Birne bei mittlerer Hitze hell anbräunen, dabei gelegentlich wenden. Aus der Pfanne nehmen und auf die Seite stellen.
2. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten durchgaren. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben, unter Rühren gerade weich dünsten. Mehl einrühren und 2 Minuten anschwitzen. Vom Herd nehmen. Brühe, Saft und Worcestersauce einrühren. Wieder auf den Herd stellen und unter Rühren aufkochen. 2 Minuten köcheln lassen. Salbei und ausgetretenen Fleischsaft in die Sauce rühren.
4. Birnenstücke auf dem Fleisch anrichten, mit der Sauce beträufeln. Zu neuen Kartoffeln und Bohnen servieren.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 25 g; Fett 10 g; Kohlenhydrate 9 g; Ballaststoffe 1 g; Cholesterin 58 mg; 935 kJ (225 Kalorien)

Couscous mit scharfen Lammkoteletts

Zubereitungszeit:
20 Minuten
Für 4 Personen

375 ml Hühnerbrühe
1 EL Olivenöl
35 g Pistazienkerne, grob gehackt
60 g getrocknete Aprikosen, gehackt
250 g Instant-Couscous
½ TL gemahlener Ingwer
1 TL gemahlener Koriander
¼ TL geriebene Muskatnuss
¼ TL Zimtpulver
½ TL Kurkuma
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Cayenne-Pfeffer
12 Lammkoteletts, pariert
½ TL Harissa
125 g Naturjogurt
1 EL Butter

1. Hühnerbrühe und Öl in großem Topf aufkochen. Temperatur reduzieren, Pistazien, Aprikosen und Couscous einrühren. Abdecken und beiseite stellen.
2. Gewürze mischen. Auf Koteletts streuen.
3. Etwas Olivenöl in großer Pfanne erhitzen. Koteletts von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen. Harissa und 1 EL Wasser in die Pfanne geben, verrühren. Vom Herd nehmen. Jogurt einrühren.
4. Couscous mit einer Gabel auflockern, dabei die Butter unterrühren. Die Koteletts auf dem Couscous anrichten und mit der Sauce garnieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 35 g; Fett 18 g; Kohlenhydrate 60 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 75 mg; 2205 kJ (490 Kalorien)

Schweinekoteletts mit Birnen (oben), Couscous mit scharfen Lammkoteletts

Thailändisches Fischcurry

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

2 EL Erdnussöl
1–2 EL rote Currypaste
6 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
600 ml Kokosmilch
2 EL Fischsauce
2 EL Zucker
½ TL Kurkuma
1 frische rote Chilischote, fein gehackt
15 g frische Korianderblätter, gehackt
3 Kaffir-Limettenblätter
1 kg festes weißes Fischfilet, z. B. Schnapper, Tilapia, in 2 cm große Würfel geschnitten
2 EL frisches Basilikum, grob gehackt

1. Öl in großer Gusseisenpfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Currypaste und Frühlingszwiebeln zugeben. Unter häufigem Rühren 3 Minuten garen. Kokosmilch, Fischsauce, Zucker, Kurkuma, Chili, Koriander und Limettenblätter zugeben. Unter Rühren aufkochen, die Temperatur reduzieren. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Fischstücke zugeben, abdecken und 5 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Die Limettenblätter entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren Basilikum einrühren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 56 g; Fett 50 g; Kohlenhydrate 18 g; Ballaststoffe 3,5 g; Cholesterin 175 mg; 3075 kJ (735 Kalorien)

Tipp: Zu diesem Curry schmeckt gedämpfter Jasminreis am besten.

Thai-Hähnchenpfanne

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

1 EL rote Currypaste
2 EL Speiseöl
2 EL Fischsauce
2 EL Limettensaft
15 g frische Korianderblätter, gehackt
1 EL frischer Ingwer, gerieben
1 TL Zucker
1 TL Sesamöl
750 g Hähnchenschenkelfilet, in Streifen geschnitten
1 EL Speiseöl, zusätzlich
10 Frühlingszwiebeln, in 2 cm lange Stücke geschnitten
100 g Zuckererbsen, gesäubert

1. Currypaste, Öl, Fischsauce, Limettensaft, Koriander, Ingwer, Zucker und Sesamöl in Glas- oder Porzellanschüssel vermischen. Fleisch zugeben und in der Paste wälzen.
2. 1 EL Öl im Wok erhitzen. Das Fleisch portionsweise unter Rühren 3–5 Minuten rundum anbraten, aus dem Wok nehmen und auf die Seite stellen. Frühlingszwiebeln und Erbsen unter Rühren im Wok 2 Minuten braten. Das Fleisch wieder zugeben, unter Rühren 2–3 Minuten braten, bis es gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Jasminreis servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 45 g; Fett 10 g; Kohlenhydrate 6 g; Ballaststoffe 2,5 g; Cholesterin 95 mg; 1275 kJ (305 Kalorien)

Tipp: Limettenspalten sind eine schöne Dekoration und können zum Nachsäuern auch ausgepresst werden. Manche Currypasten sind extrem scharf. Probieren Sie aus, welche Ihnen am besten schmeckt.

Thailändisches Fischcurry (oben), Thai-Hähnchenpfanne





Kalbfleisch mit Spinat und Pilzen

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Für 4 Personen

2 EL Butter
1 Lauchstange, in feine Ringe geschnitten
500 g Kalbsschnitzel, in Streifen geschnitten
2 EL süßes Paprikapulver
200 g kleine Champignons, in Scheiben geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Prise geriebene Muskatnuss
3 EL Tomatenmark
125 ml trockener Weißwein
100 g junge Spinatblätter
250 ml saure Sahne
120 g Cashewkerne, geröstet und gehackt

1. Butter in der Pfanne erhitzen. Lauch zugeben und 1 Minute weich dünsten. Das Fleisch in Paprika wälzen. In die Pfanne geben. Temperatur erhöhen. 1–2 Minuten anbraten.
2. Pilze, Knoblauch, Muskat, Tomatenmark und Wein zugeben. Bei starker Hitze 1 Minute kochen. Spinat zugeben und unter Rühren kurz zusammenfallen lassen. Saure Sahne einrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit gerösteten Cashewkernen bestreuen. Auf Nudeln oder gedämpftem Reis anrichten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 37 g; Fett 35 g; Kohlenhydrate 10 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 165 mg; 2160 kJ (515 Kalorien)

Tipp: Viele Metzgereien bieten Kalbfleisch bereits mundgerecht geschnetzelt an.

Penne mit Tunfisch in Tomatensauce

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 4 Personen

500 g Penne
1 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
500 g Nudel-Tomatensauce
425 g Tunfisch aus der Dose, abgetropft und grob zerkleinert
30 g frisches Basilikum, grob gehackt
50 g Kalamata-Oliven
geriebener Parmesan, zum Servieren

1. Die Nudeln in einem großen Topf mit Wasser nach Packungsanweisung kochen.
2. Das Öl in einer Gusseisenpfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben. Unter Rühren 2 Minuten weich dünsten. Nudelsauce und 250 ml Wasser zugeben. Aufkochen, Temperatur reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Gelegentlich umrühren. Tunfisch unterrühren.
3. Nudeln abgießen und wieder in den Topf geben. Sauce, Basilikum und Oliven zugeben, mischen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. In Servierschüssel mit frisch geriebenem Parmesan anrichten und zu knusprigem Ciabatta und grünem Salat servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 45 g; Fett 10 g; Kohlenhydrate 102 g; Ballaststoffe 9,5 g; Cholesterin 60 mg; 2930 kJ (700 Kalorien)

Variation: Anstelle der Nudeln eignen sich auch frische Gnocchi. Sie werden aus dem kochenden Wasser genommen, sobald sie an die Oberfläche steigen.

Kalbfleisch mit Spinat und Pilzen (oben), Penne mit Tunfisch in Tomatensauce

Vietnamesische Hähnchen-Burger

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

1 Ei, leicht verquirlt
500 g Hühnerhachée
100 g Paniermehl
2 TL frischer Ingwer, gerieben
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 TL Sambal Oelek
15 g frische Korianderblätter, gehackt
2 TL Öl
1 kleine Karotte
1 Gurke
1 Fladenbrot
4 Salatblätter
5 g frische vietnamesische Minze
40 g geröstete, nicht gesalzene Erdnüsse

Chilisauce
60 ml süße Chilisauce
2–3 EL Limettensaft
1/4 TL Sesamöl
1 EL frische Korianderblätter, gehackt

1. Eier, Fleisch, Paniermehl, Ingwer, Knoblauch, Sambal Oelek und Koriander in einer großen Schüssel mit den Händen verkneten. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, damit der Teig abbindet. Die Masse in 4 Portionen teilen, jede zu einer flachen Frikadelle formen.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Burger bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten durchgaren. Inzwischen Gurke und Karotte mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden.

3. Alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel vermischen.

4. Das Fladenbrot in 4 Stücke schneiden, von beiden Seiten toasten. Je ein Stück Brot aufschneiden, mit einem Burger und mit Salat, Minze, Karotten- und Gurkenstreifen füllen. Mit der Sauce beträufeln, mit Erdnüssen bestreuen und zuklappen.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 35 g; Fett 25 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 150 mg; 2135 kJ (510 Kalorien)

Hähnchencurry mit Gemüse

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

3 EL Öl
2 TL frischer Ingwer, gerieben
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
500 g Hähnchenbrustfilet, in Stücke geschnitten
125 g grüne Bohnen, in 5 cm lange Stücke geschnitten
1 Bund Spargel, in 5 cm lange Stücke geschnitten
150 g Tiefkühl-Erbsen, aufgetaut
300 g Balti-Sauce aus dem Glas
250 ml Kokosmilch
25 g frische Korianderblätter, gehackt

1. Die Hälfte des Öls in einem Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel 2 Minuten weich dünsten und dann aus der Pfanne nehmen.

2. Restliches Öl in die Pfanne geben. Fleisch darin 2 Minuten hell anbräunen. Zwiebelmischung und Gemüse zugeben. Sauce und 3 EL Wasser einrühren, abdecken und 10 Minuten köcheln lassen.

3. Kokosmilch und die Hälfte des Korianders einrühren. 2 Minuten erhitzen (nicht mehr kochen lassen). Mit restlichem Koriander garnieren. Zu Reis servieren.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 35 g; Fett 22 g; Kohlenhydrate 15 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 60 mg; 1445 kJ (345 Kalorien)

Vietnamesische Hähnchen-Burger (oben) und Hähnchencurry mit Gemüse



Hähnchen-Burritos

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 6 Burritos

6 Weizen-Tortillas
1 EL Speiseöl
1 Zwiebel, gehackt
2 Scheiben Frühstücksspeck, ohne Rinde, gehackt
60 g kleine Champignons
1 Grillhähnchen
300 g Gemüsemais aus der Dose, abgetropft
400 g Taco-Sauce
125 g geriebener Käse

1. Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Tortillas in Alufolie wickeln und in den Ofen legen.
2. Das Öl in einer Gusseisenpfanne erhitzen. Zwiebel unter gelegentlichem Rühren weich dünsten. Speck zugeben und goldbraun anbraten. Pilze zufügen und 1–2 Minuten bissfest dünsten.
3. Fleisch von den Knochen lösen, Haut entfernen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden, mit dem Mais und der Hälfte der Taco-Sauce in die Pfanne geben und unter Rühren erhitzen. Die restliche Taco-Sauce in einen kleinen Topf geben. Bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen.
4. Die Fleischmischung auf den Tortillas verteilen, mit Käse bestreuen und aufrollen. Mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passt eine Guacamole.

NÄHRWERTANGABEN PRO BURRITO
Eiweiß 40 g; Fett 20 g; Kohlenhydrate 70 g; Ballaststoffe 6 g; Cholesterin 120 mg; 2530 kJ (605 Kalorien)

Tortilla-Torte

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

1 EL Olivenöl
750 g Rinderhack
425 g Kidney-Bohnen aus der Dose
35 g Taco-Würzmischung
4 Weizentortillas
150 g geriebener Käse

Guacamole
2 kleine Avocados
80 g saure Sahne
2 EL gehackte frische Korianderblätter
1 EL süße Chilisauce oder 2–3 Tropfen Tabasco-Sauce
2 TL Zitronensaft

1. Backofen auf 220 °C vorheizen. Öl in großer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch unter Rühren bei starker Hitze 5 Minuten anbräunen. Klumpen mit einer Gabel zerdrücken. Bohnen und Taco-Würzmischung zugeben und 7 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.
2. Eine Tortilla auf ein leicht gefettetes Backblech legen. Ein Drittel der Fleischmischung darauf verteilen, mit 30 g Käse bestreuen. 2 weitere Schichten ebenso auflegen, mit einer Tortilla abdecken und mit restlichem Käse bestreuen. 5–10 Minuten backen, bis die Torte durchgewärmt ist.
3. Avocados zerdrücken und mit den übrigen Zutaten für die Guacamole verrühren. Abschmecken.
4. Die Tortilla-Torte in Stücke schneiden und mit einem Schlag Guacamole servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 60 g; Fett 53 g; Kohlenhydrate 83 g; Ballaststoffe 11 g; Cholesterin 165 mg; 4590 kJ (1095 Kalorien)

Hähnchen-Burritos (oben), Tortilla-Torte





Panierter Lachs mit Meerrettich

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Für 4 Personen

4 Lachsfilets à 125 g, ohne Haut
2 EL Mehl
1 Ei, leicht verquirlt
2 EL Sahne-Meerrettich
200 g Paniermehl
60 ml Speiseöl

Meerrettichsauce
80 g saure Sahne
1 EL Sahnemeerrettich
1 EL frischer Schnittlauch, gehackt
1 EL Petersilie, gehackt

1. Fisch leicht mit Mehl bestäuben. Ei, Sahnemeerrettich und 1 EL Wasser in flacher Schüssel verrühren. Den Fisch erst in der Eimischung, anschließend im Paniermehl wenden.
2. Öl in großer Pfanne erhitzen. Den Fisch von jeder Seite 3 Minuten braten, bis er gerade gar und goldbraun ist (bei dicken Fischstücken Garzeit etwas verlängern).
3. Alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel verrühren. Den Fisch mit einem Löffel Sauce, jungen Kartoffeln und gehackter Petersilie servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 30 g; Fett 40 g; Kohlenhydrate 38 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 140 mg; 2660 kJ (592 Kalorien)

Rotbarschfilet mit Bohnensalat

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Für 4 Personen

Dressing
2 TL Limettenmarmelade
2 EL Limettensaft
1 EL Apfelessig
125 ml Olivenöl
2 TL feine Scheiben frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe, zerdrückt

600 g Cannellini-Bohnen aus der Dose, gewaschen und abgetropft
4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
250 g Cocktailtomaten, halbiert
1 EL gehacktes frisches Basilikum
½ Bund Schnittlauch, in 5 cm langen Stücken
1 EL Olivenöl
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 kg Rotbarschfilet, jedes Filet in 3 Teile geschnitten

1. Für das Dressing Marmelade, Limettensaft, Essig, Öl und Ingwer in einem Schraubglas kräftig schütteln. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. 125 ml Dressing abmessen und zur Seite stellen.
2. Bohnen, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Basilikum, Schnittlauch und das restliche Dressing vermischen.
3. Grill oder eine Grillpfanne vorheizen. Öl und Kreuzkümmel verrühren und den Fisch damit bestreichen. 2–4 Minuten von jeder Seite grillen. Mit einer Gabel einstechen, um zu prüfen, ob er gar ist: Das Fleisch sollte flockig zerfallen.
4. Salat auf einzelne Teller verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit Limettenspalten garnieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 60 g; Fett 40 g; Kohlenhydrate 18 g; Ballaststoffe 10 g; Cholesterin 175 mg; 2935 kJ (700 Kalorien)

Panierter Lachs mit Meerrettich (oben), Rotbarschfilet mit Bohnensalat

Schweinswürstchen mit Weißkohl

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

30 g Butter
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
3 Scheiben Frühstücksspeck, ohne Rinde, gehackt
6–8 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
400 g Kartoffeln, gewürfelt
2 rote Äpfel, mit Schale, gewürfelt
400 ml Apfelsaftschorle
2 EL Apfelessig
8 dicke Schweinswürste
250 g Kohl, gehobelt
2 EL frische Korianderblätter, gehackt
1½ TL Zitronenpfeffer

1. Butter in einer Gusseisenpfanne zerlassen. Knoblauch, Speck, Frühlingszwiebeln, Kartoffeln und Äpfel unter Rühren bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Apfelschorle und Essig zugeben und aufkochen. Abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen.
2. Die Würste anstechen und 8–10 Minuten goldbraun grillen.
3. Kohl, Koriander und Zitronenpfeffer zu den Äpfeln geben, 4–5 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Kohlgemüse auf Tellern verteilen, die Würste in dicke Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 24 g; Fett 35 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 8 g; Cholesterin 112 mg; 2354 kJ (560 Kalorien)

Blattsalat mit gegrilltem Lamm

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

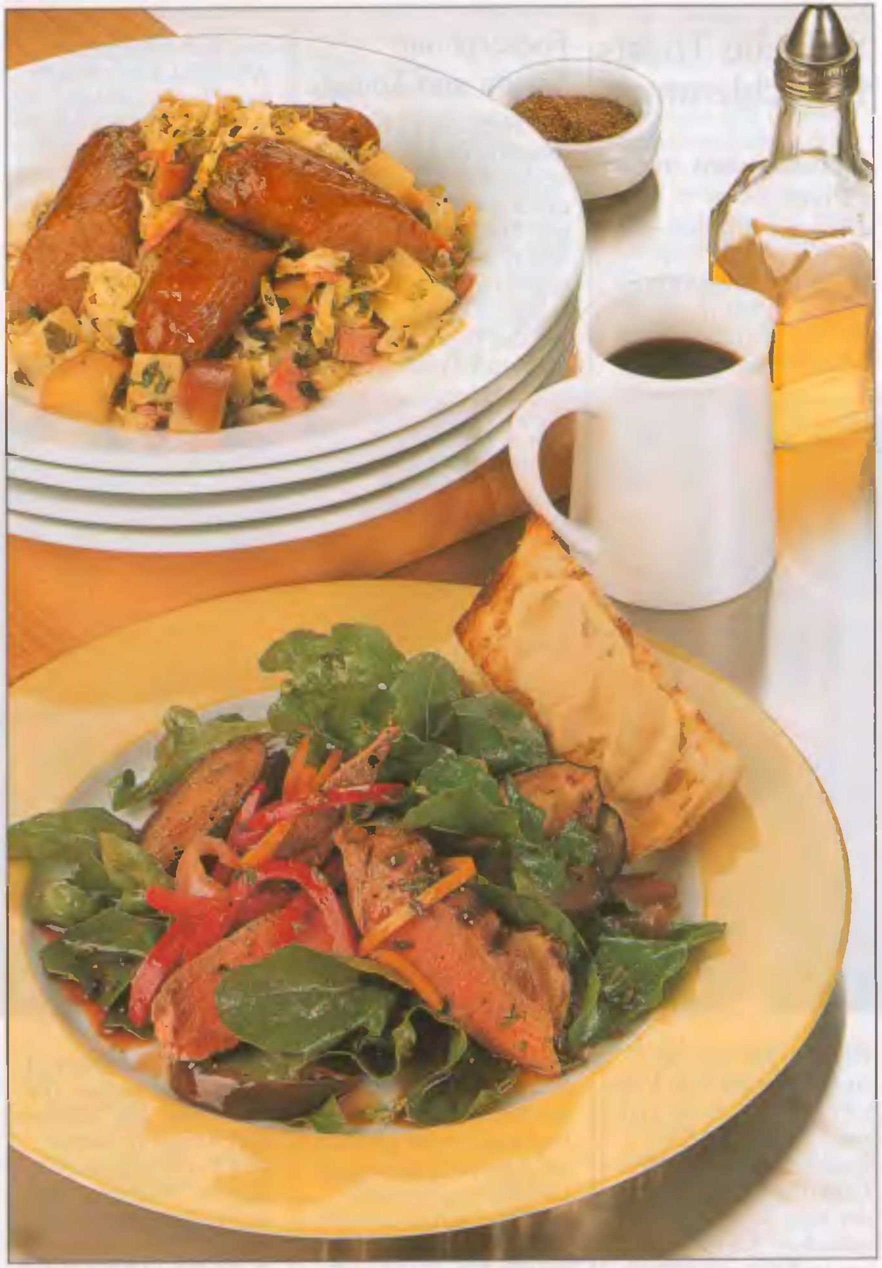
750 g Lammfilet
3 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel, in dicke Ringe geschnitten
2 kleine Auberginen, diagonal in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
2 Zucchini, diagonal in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
1 rote Paprikaschote, entkernt und in dünne Streifen geschnitten
1 gelbe Paprikaschote, entkernt und in dünne Streifen geschnitten
125 g Rauke, gesäubert
2 EL frische Thymianblätter
80 ml fertiges Balsamico-Dressing

1. Grillrost oder Grillpfanne vorheizen und dünn einölen. Das Fleisch mit 1 EL Olivenöl bestreichen und mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. 2–3 Minuten grillen, zwischendurch wenden. Das Fleisch soll innen noch rosa sein, die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Stücke. Abgedeckt zur Seite stellen.
2. Inzwischen das restliche Öl in einer Gusseisenpfanne erhitzen. Zwiebel und Aubergine zugeben und 5 Minuten weich dünsten. Paprika und Zucchini zufügen, 5 Minuten mitgaren.
3. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Fleisch, Gemüse, Raukeblätter und Thymian in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu warmem Fladenbrot und Hummus servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 45 g; Fett 20 g; Kohlenhydrate 5,5 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 125 mg; 1635 kJ (390 Kalorien)

Schweinswürstchen mit Weißkohl (oben), Blattsalat mit gegrilltem Lamm

❖ SCHNELLE MENÜS ❖



Schnelle Toasts für Schlemmer

Gemüsetoast mit Oliven

Olivenpaste (schwarz oder grün) auf leicht getoastetes Fladenbrot streichen, mit frischem Ricotta bestreuen. Feine Scheiben von gegrillter Paprika, Kürbis und Aubergine auf dem Käse verteilen. Abschmecken, mit Cheddarscheiben bedecken. Unter heißem Grill überbacken, bis der Käse schmilzt. Mit gehackter Minze garnieren und sofort servieren.

Focaccia mit Salami und Tomate

Die Focaccia leicht toasten und mit Butter bestreichen. Etwas zerdrückten Knoblauch mit Tomatenmark, Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer verrühren. Die Mischung auf das Brot streichen, dann mit Tomatenscheiben und Salami belegen. Mit gehackten eingelegten Artischockenherzen und entsteinten schwarzen Oliven bestreuen. Geriebenen Parmesan und Mozzarella darauf verteilen. Überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Mit gehacktem Basilikum garnieren und sofort servieren.

Pastrami-Toast mit getrockneten Tomaten

Knusprige Brötchen von beiden Seiten toasten. Mit gekaufter Paste aus sonnengetrockneten Tomaten bestreichen. Abwechselnd mit Scheiben von Roma-Tomaten und Paprikaringen, dünnen Pastrami-Scheiben und Zwiebelringen belegen. Dann mit Balsamessig beträufeln und mit geriebenem Cheddar-Käse bestreuen. Überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Anschließend sofort servieren.

Tipp: Die herzhaften Toasts sind fertig vorbereitet und müssen nur noch überbacken werden.





Tunfisch-Toast mit Zwiebeln

1–2 Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. 10 Minuten goldbraun braten. Mit braunem Zucker bestreuen, verrühren. Fladenbrot in Stücke schneiden, dünn mit Butter bestreichen. Kurz unter dem Grill toasten. Mit Zwiebeln und zerpflücktem Tunfisch belegen. Mit Kapern bestreuen, eine Scheibe Schweizer Käse darauf legen. Unter dem heißen Grill überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Mayonnaise garnieren.

Roastbeef-Toast

Dicke Scheiben Vollkornbrot leicht toasten. Saure Sahne mit Mayonnaise und Senf oder geriebenem Meerrettich verrühren. Auf die Brote streichen. Mit dünnen Tomatenscheiben, blutigem Roastbeef und langen Gurkenstreifen belegen. Mit Scheiben von Camembert oder Brie abdecken. Überbacken, bis der Käse schmilzt. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Von links nach rechts: Gemüsetoast mit Oliven; Focaccia mit Salami und Tomate; Pastrami-Toast mit getrockneten Tomaten; Tunfisch-Toast mit Zwiebeln; Roastbeef-Toast



Minestrone

Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Personen

1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 rote Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
1 grüne Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
800 g Dosentomaten, zerkleinert
500 ml Rinderbrühe
100 g kleine Hörnchennudeln
600 g gemischte Bohnen aus der Dose, abgetropft
1 TL brauner Zucker
frische Petersilie, gehackt, zum Servieren
geriebener Parmesan, zum Servieren

1. Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Paprika zugeben. Abgedeckt bei starker Hitze 3 Minuten garen, dabei den Topf häufig rütteln, damit nichts anbrennt.
2. Tomaten, Brühe und 250 ml Wasser zugeben. Aufkochen und Makkaroni einrühren. Unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln. Falls die Suppe zu dick wird, etwas Wasser oder Brühe zugeben.
3. Bohnen und braunen Zucker zugeben. Unter Rühren durchwärmen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Parmesan bestreuen und servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 16 g; Fett 6,5 g; Kohlenhydrate 50 g; Ballaststoffe 15 g; Cholesterin 0 mg; 1340 kJ (320 Kalorien)

Käsepolenta mit Pilzragout

Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Personen

50 g Butter
4 Scheiben Frühstücksspeck, ohne Rinde, in feine Streifen geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 kleine Zwiebel, gehackt
400 g gemischte Pilze, z. B. Shiitake-Pilze, Champignons, Austernpilze
1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
250 g Polenta
60 g geriebener Käse
2 EL geriebener Parmesan
300 ml Sahne
2 EL gehackte Petersilie
gehobelter Parmesan, zum Servieren

1. Die Butter in großer Pfanne zerlassen. Speck und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Zwiebeln und Pilze zugeben, bei schwacher Hitze 8 Minuten unter Rühren dünsten, bis die Pilze weich sind.
2. Brühe oder Wasser in großem Topf aufkochen. Die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen. 2–3 Minuten unter ständigem Rühren kochen, bis die Masse eindickt. Falls sie zu fest wird, etwas Brühe zugeben. Käse und Parmesan einrühren.
3. Sahne zu den Pilzen gießen und 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Petersilie einrühren und mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Polenta auf eine Platte geben, das Pilzragout darauf anrichten. Mit Parmesanspänen bestreuen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 25 g; Fett 55 g; Kohlenhydrate 45 g; Ballaststoffe 5,5 g; Cholesterin 180 mg; 3185 kJ (760 Kalorien)

Minestrone (oben), Käsepolenta mit Pilzragout

Zucchini-Hähnchen

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets
1 Zucchini, geraspelt
100 g geriebener Mozzarella
2 EL frischer Schnittlauch, gehackt
30 g Mehl
1 EL Olivenöl
20 g Butter
150 g Fettucine
400 g Dosentomaten, zerkleinert
2 EL frisches Basilikum, gehackt
1 TL Zucker

1. In jedes Hähnchenbrustfilet eine Tasche schneiden. Die Zucchini gründlich ausdrücken, mit Käse und Schnittlauch vermischen. Die Masse in die Taschen der Hähnchenbrustfilets füllen und mit Zahnstochern verschließen.
2. Fleisch mit gewürztem Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch 10 Minuten garen. Zwischendurch einmal wenden.
3. Nudeln in großem Topf mit Wasser nach Packungsanweisung kochen. Abgießen.
4. Tomaten, Basilikum und Zucker zur Sauce geben. Kurz durchwärmen lassen. Zu Nudeln und aufgeschnittenem Fleisch servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 40 g; Fett 20 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 90 mg; 1875 kJ (450 Kalorien)

Hähnchen-Köfte

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 4 Personen

1 dicke Scheibe Weißbrot
50 g Pinienkerne
25 g frische Korianderblätter
500 g Hühner-Haschee
2 TL gemahlener Koriander
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Zimtpulver
¼ TL Paprikapulver
¼ TL gemahlener Piment
1 Ei
30 g Mehl
2 EL Olivenöl

Sauce
200 g Naturjogurt
1 TL Sambal Oelek
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Zimtpulver
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 EL gehackte frische Korianderblätter
2 EL Zitronensaft

1. Brot, Pinienkerne und Korianderblätter im Mixer fein zerkleinern. Fleisch, Gewürze, Ei, etwas Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer zugeben und alles zu einer glatten Masse pürieren.
2. Mit feuchten Händen aus der Masse 16 ovale Plätzchen formen. Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und die Plätzchen darin wenden.
Das Öl in großer Pfanne erhitzen, die Plätzchen in 2 Portionen von jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Jogurt, Sambal Oelek, Kreuzkümmel, Zimt, Knoblauch und Zitronensaft verrühren und abschmecken. Die Fleischklöße auf gedämpftem Reis anrichten und mit der Sauce übergießen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 35 g; Fett 24 g; Kohlenhydrate 12 g; Ballaststoffe 1 g; Cholesterin 116 mg; 1718 kJ (410 Kalorien)

Zucchini-Hähnchen (oben), Hähnchen-Köfte





Lammkoteletts mit Tomaten und Spinat

Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Personen

2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
400 g Dosentomaten, zerkleinert
2 EL Rotwein
8 Lammkoteletts
1 EL Pesto aus getrockneten Tomaten
150 g junge Spinatblätter, grob zerpflückt

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben, bei mittlerer Hitze 3 Minuten weich dünsten. Die Tomaten samt Flüssigkeit und den Wein zugeben. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Das sichtbare Fett vom Fleisch abschneiden, mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Unter heißem Grill von jeder Seite 3 Minuten garen, nach Geschmack auch länger. Abdecken und warm stellen.
3. Pesto und Spinat in die Tomatensauce rühren, 1 Minute köcheln. Koteletts mit der Sauce servieren. Dazu schmecken kleine Pellkartoffeln besonders gut.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 20 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 5,5 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 48 mg; 956 kJ (230 Kalorien)

Tipp: Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten gibt es fertig im Glas. Nach dem Öffnen die Oberfläche mit einer dünnen Schicht Öl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Artischocken-Frittata mit Speck und Zwiebeln

Zubereitungszeit:
25 Minuten
Für 4–6 Personen

4 Scheiben Frühstücksspeck, ohne Rinde, klein geschnitten
1 EL Olivenöl
2 große Zwiebeln, in Ringe geschnitten
1 EL brauner Zucker
170 g eingelegte Artischockenherzen, abgetropft, grob gehackt
8 Eier
60 g geriebener Käse

1. Beschichtete Pfanne (24 cm) erhitzen. Speck unter Rühren bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze 5 Minuten weich dünsten. Den Zucker zugeben und rühren, bis er geschmolzen ist. Speck und Artischocken zugeben, gut verrühren.
3. Eier und Käse in einer Schüssel leicht verquirlen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Über das Gemüse in der Pfanne gießen, dabei rütteln, damit das Ei den Pfannenboden bedeckt. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 8 Minuten garen, bis das Ei fast gestockt ist. In der Mitte darf es noch weich sein.
4. Unter vorgeheiztem Grill 5 Minuten überbacken, bis das Ei vollständig gestockt und die Frittata gebräunt ist. In Stücke schneiden und heiß oder kalt zu grünem Salat servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (6)
Eiweiß 15 g; Fett 13 g; Kohlenhydrate 6 g; Ballaststoffe 1,5 g; Cholesterin 260 mg; 860 kJ (205 Kalorien)

Lammkoteletts mit Tomaten und Spinat (oben), Artischocken-Frittata mit Speck und Zwiebeln

Gemüsecurry mit Kichererbsen

Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Personen

2 EL Speiseöl
2 Zwiebeln, in dünne Spalten geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 EL indische Currypaste
1 TL frischer Ingwer, gerieben
400 ml Kokosmilch
600 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
1 rote Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
400 g Babymaiskolben aus dem Glas, abgetropft
200 g Brokkoliröschen
1 Tomate, fein gehackt
2 EL Mangochutney
1 EL Zitronensaft
frische Korianderblätter, zum Garnieren

1. Öl, Zwiebeln, Knoblauch, Currypaste und Ingwer in eine Gusseisenpfanne mit hohem Rand geben. Abgedeckt bei starker Hitze 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen.
2. Kokosmilch, Kichererbsen und Paprikastreifen zugeben. Die Temperatur reduzieren und ohne Deckel etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Restliches Gemüse und Chutney zugeben, unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Zitronensaft einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit grob gehackten Korianderblättern garnieren und zu indischem Fladenbrot (Popadums) servieren.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 20 g; Fett 30 g; Kohlenhydrate 55 g; Ballaststoffe 16 g; Cholesterin 0,5 mg; 2315 kJ (555 Kalorien)

Tipp: Es gibt viele verschiedene indische Currypasten. Madras, Rogan Josh, Korma und Balti sind eher mild. Wer es scharf mag, wählt Vindaloo-Paste.

Gegrillte Lammröllchen

Zubereitungszeit:
20 Minuten
Für 4 Personen

100 g Mangochutney
1 EL mildes Currypulver
750 g Lammfilet
4 Pita-Fladen
250 g Hummus
300 g Tabouleh
3 Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

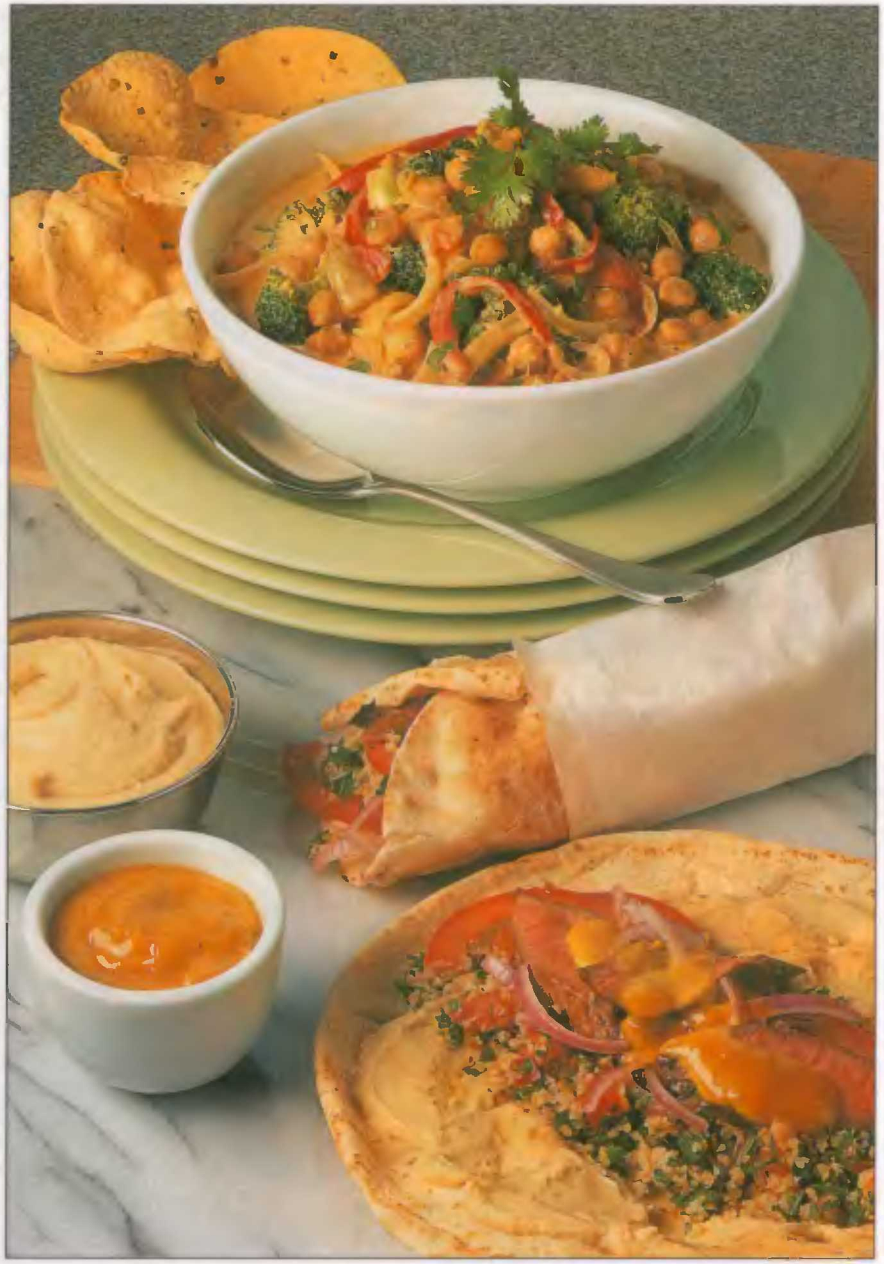
Curry-Mayonnaise
60 g Mayonnaise
1 TL mildes Currypulver
2 EL Mangochutney

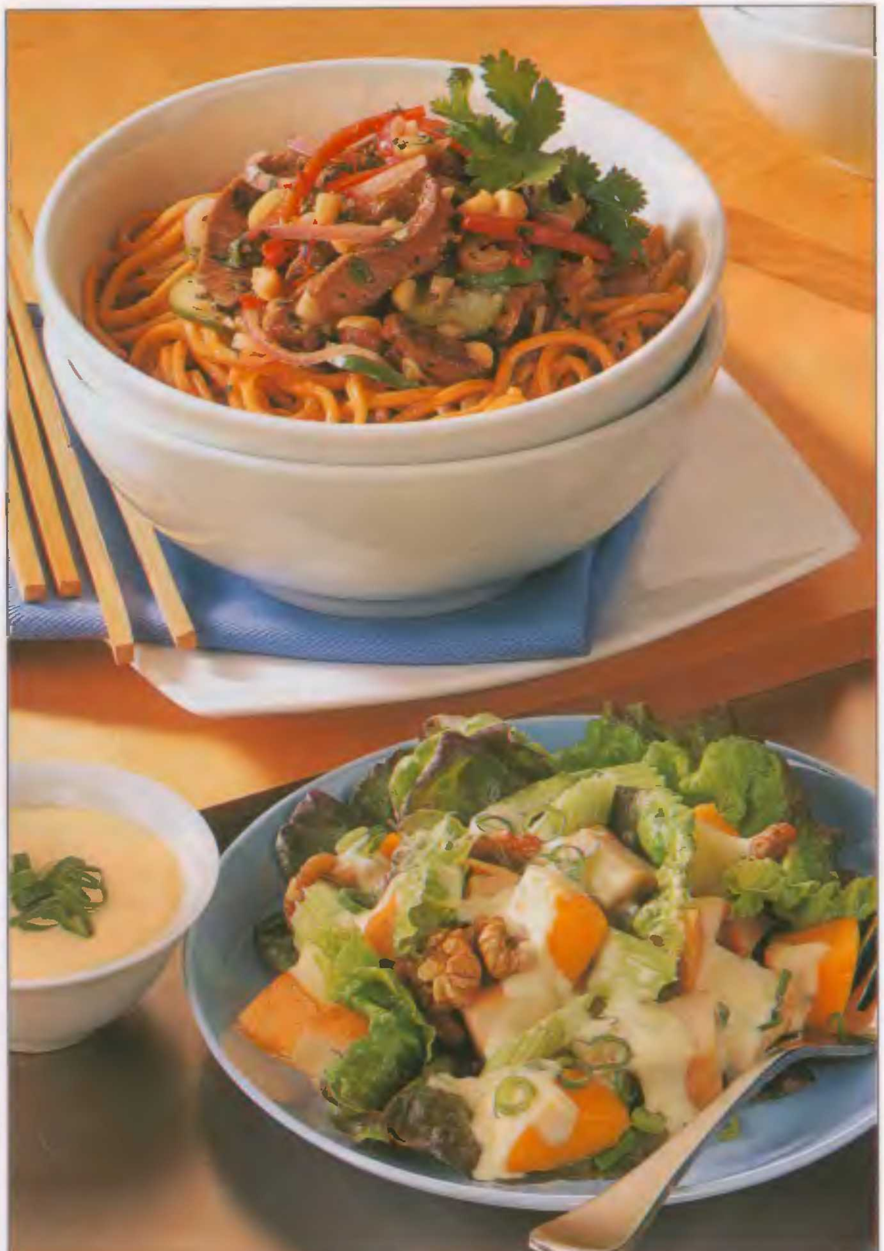
1. Grillpfanne oder Grill vorheizen und dünn mit Öl einfetten. Fleisch 10 Minuten bei mittlerer Hitze grillen, bis es gar ist. Gelegentlich wenden. In Scheiben schneiden.
2. Mayonnaise, Currypulver und Chutney in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
3. Die Fladenbrote mit Hummus bestreichen, einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Tabouleh, Tomaten, Zwiebel und Fleisch in die Mitte der Fladen geben. Etwas Mayonnaise darauf verteilen. Unterseite der Fladen nach oben klappen, anschließend von der Seite her um die Füllung aufrollen. In Pergamentpapier wickeln.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 60 g; Fett 35 g; Kohlenhydrate 90 g; Ballaststoffe 15 g; Cholesterin 130 mg; 3870 kJ (925 Kalorien)

Gemüsecurry mit Kichererbsen (oben), Gegrillte Lammröllchen

❖ SCHNELLE MENÜS ❖





Rindfleischsalat mit Nudeln

Zubereitungszeit:
25 Minuten
Für 4 Personen

500 g Rumpsteak
1 EL Erdnussöl
2 EL Austernsauce
2 TL mildes Currypulver
1 EL brauner Zucker
1 kleine Gurke, in feine Scheiben geschnitten
1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 rote Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
1 kleine rote Chilischote, entkernt und gehackt
15 g Minze, gehackt
50 g ungesalzene Erdnüsse oder Cashewkerne, gehackt
500 g Hokkien-Nudeln

Dressing
125 ml Reisessig
2 EL Fischsauce
60 g Zucker
2 TL frischer Ingwer, fein gehackt
1 kleine rote Chilischote, entkernt und gehackt
1 EL frische Korianderblätter, gehackt

1. Alles sichtbare Fett vom Fleisch abschneiden. Öl, Austernsauce, Currypulver und braunen Zucker in kleiner Schüssel verrühren.
2. Eine Pfanne mit Öl einfetten und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Fleisch zugeben und 6–8 Minuten braten. Dabei häufig wenden und mit der Marinade bestreichen. Aus der Pfanne nehmen.
3. Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel verrühren.
4. Gurke, Zwiebel, Paprika und Chili in eine große Schüssel geben. Minze und Nüsse zufügen. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, zum Gemüse geben und alles mit dem Dressing vermischen.
5. Nudeln in der benutzten Pfanne 1–2 Minuten unter Rühren braten. Die restliche Marinade zugeben und durchwärmen. Die Nudeln auf 4 Teller verteilen und mit dem Salat anrichten. Sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 50 g; Fett 17 g; Kohlenhydrate 115 g; Ballaststoffe 5,5 g; Cholesterin 105 mg; 3405 kJ (815 Kalorien)

Tipp: Reisessig ist in asiatischen Lebensmittelläden erhältlich.

Rindfleischsalat mit Nudeln (oben), Hähnchensalat mit Mango und Walnüssen

Hähnchensalat mit Mango und Walnüssen

Zubereitungszeit:
20 Minuten
Für 4 Personen

3 geräucherte Hähnchenbrustfilets
4 Selleriestangen
2 Mignonette-Salate, zerpflückt
2 große reife Mangos
50 g Walnusshälften
5 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
60 g Mayonnaise
1 EL Limettensaft
1 TL Dijonsenf
3 EL Olivenöl

1. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Sellerie schräg in Scheiben schneiden. 4 Teller mit Salatblättern auslegen, Fleisch und Sellerie darauf anrichten.
2. Mangos in mundgerechte Stücke schneiden, mit Walnüssen und der Hälfte der Frühlingszwiebeln auf den Tellern verteilen.
3. Mayonnaise, Limettensaft, Senf und Öl verrühren. Über den Salat geben. Mit restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 25 g; Fett 30 g; Kohlenhydrate 5,5 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 45 mg; 1585 kJ (380 Kalorien)

Schweinefleisch mit Parmesan-Polenta

Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Personen

600 ml Hühnerbrühe
100 g Polenta
30 g Butter
40 g frisch geriebener Parmesan
1 ½ TL Fenchelsamen
4 Schweinefilets à 125 g
2 ½ EL Olivenöl
4 kleine Auberginen, diagonal geviertelt
½ Bund Rauke
80 g getrocknete Tomaten

Dressing
80 ml natives Olivenöl
1 ½ EL Balsamessig
2 TL Tomatenmark
2 TL Zucker

1. Flache, rechteckige Schale (16–26 cm) dünn mit Öl oder geschmolzener Butter einfetten. Die Brühe in großem Schmortopf zum Kochen bringen. Polenta langsam unter Rühren einrieseln lassen. Die Temperatur reduzieren und unter ständigem Rühren 2–5 Minuten kochen, bis der Brei eindickt. Vom Herd nehmen, Butter, Parmesan und Fenchelsamen einrühren. Polenta in den vorbereiteten Bräter geben, abkühlen lassen. Dann in 16 gleichmäßige Dreiecke schneiden.
2. Eine Grillpfanne oder einen Grill auf mittlerer Temperatur vorheizen. Alles sichtbare Fett vom Fleisch abschneiden. Das Fleisch mit 1 EL Öl bestreichen und von jeder Seite 3–4 Minuten grillen (nach Geschmack auch länger). In schräge Streifen schneiden.
3. Die Auberginen mit dem restlichen Öl einpinseln und 2–4 Minuten grillen (bei Bedarf portionsweise), bis sie gar sind.
4. Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel gut verrühren.
5. Die Polenta-Dreiecke auf Teller legen. Rauke, Auberginen, Fleisch und getrocknete Tomaten darauf anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 35 g; Fett 32 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 3,5 g; Cholesterin 90 mg; 2175 kJ (520 Kalorien)

Putenbrust mit fruchtiger Sauce

Zubereitungszeit:
15 Minuten
Für 4 Personen

1 EL Speiseöl
4 Putenbrustfilets à 125 g
2 EL Balsamessig
3 EL Preiselbeerkompott

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch portionsweise von jeder Seite 1–1 ½ Minuten hellbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
2. Pfanne vom Herd nehmen, Essig und Preiselbeeren zugeben. Bei Bedarf die Sauce mit 1 EL Wasser verdünnen. Wieder auf den Herd stellen, verrühren, 1 Minute köcheln lassen.
3. Das Fleisch mit einem Löffel Sauce und gedünstetem Gemüse servieren.

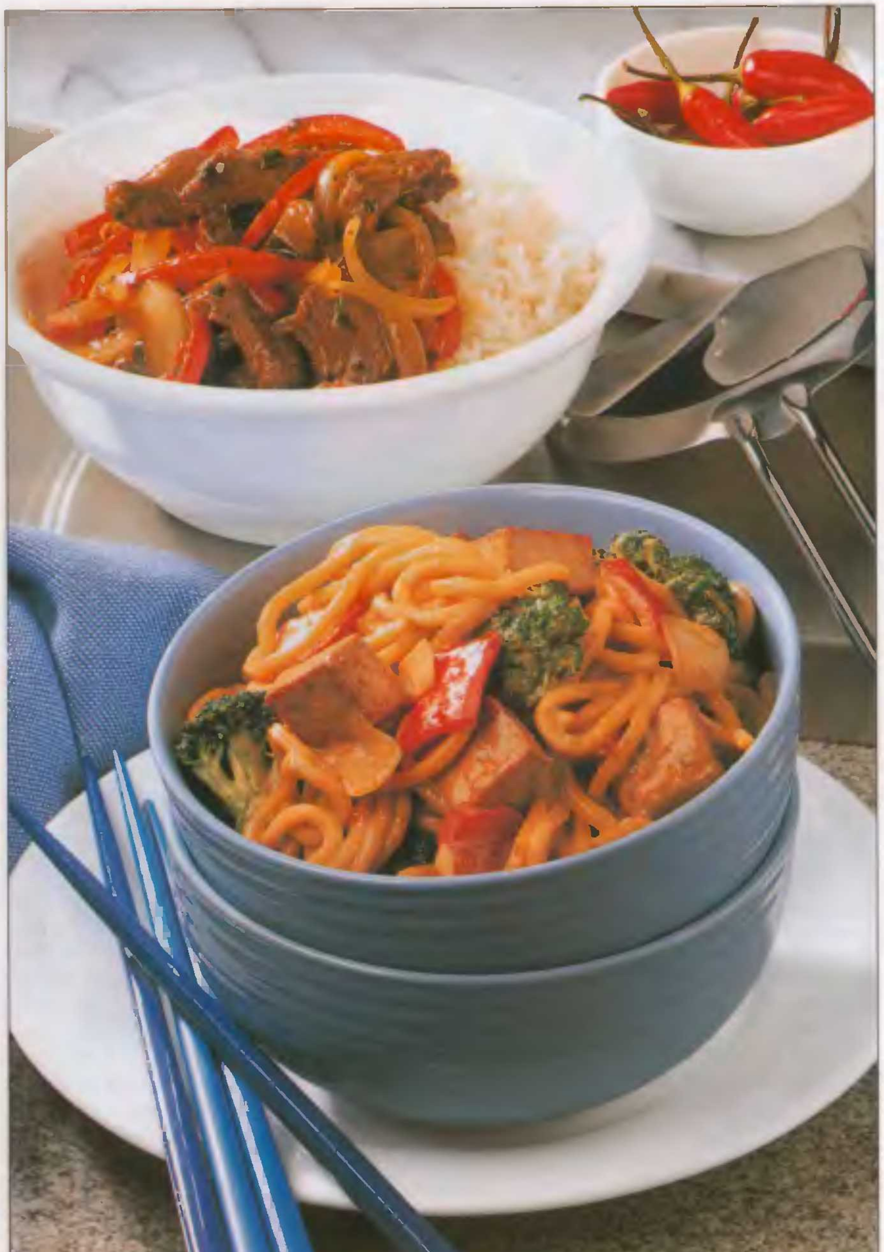
NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 25 g; Fett 9 g; Kohlenhydrate 0 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 55 mg; 800 kJ (190 Kalorien)

Variation: Statt Putenbrust eignet sich auch Hähnchenbrustfilet.

Schweinefleisch mit Parmesan-Polenta (oben), Putenbrust mit fruchtiger Sauce

❖ SCHNELLE MENÜS ❖





❖ SCHNELLE MENÜS ❖

Mongolisches Lamm

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

500 g Lammfilet, in Streifen geschnitten
2 Zwiebeln, in feine Spalten geschnitten
2 Frühlingszwiebeln, klein gehackt
1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
3 EL Erdnussöl
1 TL Speisestärke
1 rote Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
125 ml Rinderbrühe
2 EL Austernsauce
2 TL Hoisin-Sauce

1. Fleisch, Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Chili und Erdnussöl in einer Schüssel vermischen. Speisestärke mit dem Wasser glatt anrühren.
2. Einen Wok oder eine große, hochrandige Gusseisenpfanne bis zum Rauchpunkt erhitzen. Fleischmischung darin portionsweise jeweils 2 Minuten anbraten. Wok oder Pfanne wieder aufheizen. Das Fleisch zur Seite stellen.
3. Paprika und 2 EL Wasser in Wok geben, abdecken. 1 Minute bei starker Hitze dämpfen.
4. Brühe, Austernsauce, Hoisin-Sauce, Fleisch und ausgetretenen Fleischsaft zugeben und gut vermischen. Die angerührte Speisestärke zugießen. Unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eindickt. Zu gedämpftem Reis servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 30 g; Fett 20 g; Kohlenhydrate 8,5 g; Ballaststoffe 1,7 g; Cholesterin 85 mg; 1360 kJ (325 Kalorien)

Tofu-Erdnuss-Pfanne mit Nudeln

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Für 4 Personen

250 g fester Tofu, in 1,5 cm große Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL frischer Ingwer, gerieben
80 ml Ketjap manis
100 g Erdnussbutter
2 EL Erdnussöl oder Pflanzenöl
500 g Hokkien-Nudeln
1 Zwiebel, gehackt
1 rote Paprikaschote, gehackt
125 g Brokkoli, in kleine Röschen geteilt

1. Tofu mit Knoblauch, Ingwer und der Hälfte des Ketjap manis in kleiner Schüssel vermischen. Erdnussbutter, 125 ml Wasser und den restlichen Ketjap manis in einer zweiten Schüssel gründlich verrühren.
2. Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Tofu abgießen, die Marinade auffangen. Den Tofu in 2 Portionen in dem heißen Öl rundum kräftig anbräunen. Aus dem Wok nehmen.
3. Nudeln in einer hitzefesten Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 2 Minuten quellen lassen. Abgießen, vorsichtig auflockern.
4. Gemüse in den Wok geben, bei Bedarf etwas Öl zufügen. Unter Rühren bissfest garen. Tofu, aufgefangene Marinade und Nudeln zufügen. Angerührte Erdnussbutter zugeben. Vermischen und durchwärmen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 32 g; Fett 30 g; Kohlenhydrate 96 g; Ballaststoffe 8 g; Cholesterin 20 mg; 3140 kJ (697 Kalorien)

Tipp: Ketjap manis ist eine süßliche indonesische Sojasauce. Ersatzweise verrühren Sie einfache Sojasauce mit etwas braunem Zucker.

Mongolisches Lamm (oben), Tofu-Erdnuss-Pfanne mit Nudeln

Türkische Brotpizza

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 4 Personen

1 Fladenbrot
125 g fertige Nudelsauce
150 g Salamischeiben, klein geschnitten
150 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft und gehackt
150 g gegrillte Auberginen, gehackt
250 g Feta, gehackt
10 g glatte Petersilie, grob gehackt
40 g geriebener Parmesan

1. Backofen auf 220 °C vorheizen. Brot halbieren, dann die Hälften aufschneiden, so dass 4 flache Stücke entstehen. Auf 2 leicht gefettete Backbleche legen.
2. Brot mit Nudelsauce bestreichen, mit Salami, Tomaten, Auberginen, Feta und Petersilie bestreuen. 10–15 Minuten hellbraun überbacken. In Stücke schneiden. Zu grünem Salat servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 35 g; Fett 45 g; Kohlenhydrate 70 g; Ballaststoffe 5,5 g; Cholesterin 88 mg; 3405 kJ (815 Kalorien)

Variation: Brot mit Pesto bestreichen, mit Streifen von gegartem Hühnerfleisch und gehackten, eingelegten Artischocken belegen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen.

Gnocchi mit Zitronenpesto

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 4 Personen

Pesto
100 g frisches Basilikum
40 g Pinienkerne, leicht geröstet
2 große Knoblauchzehen, gehackt
80 ml natives Olivenöl
50 g geriebener Parmesan

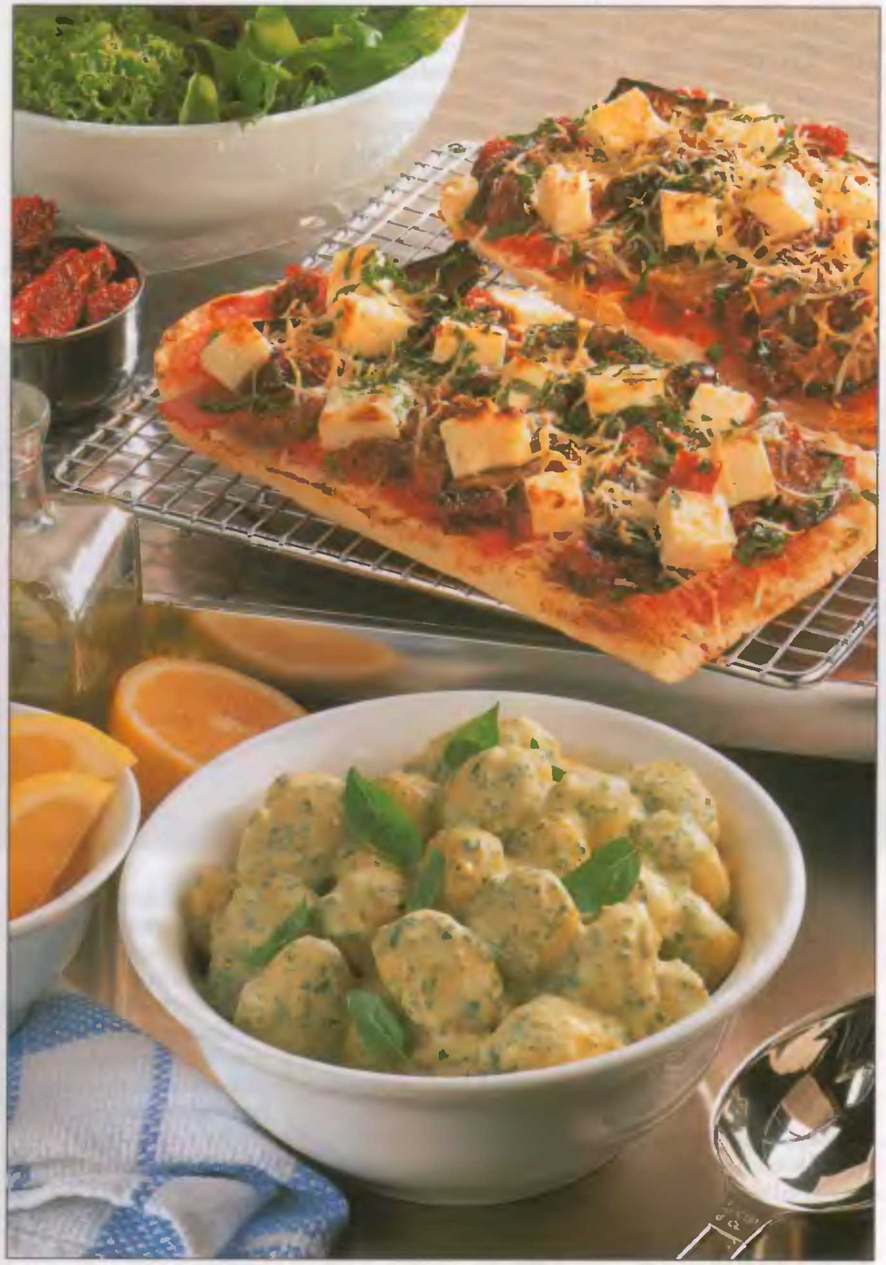
2 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
300 ml Sahne
500 g Kartoffelgnocchi
1 EL Zitronensaft
frisches Basilikum, zusätzlich, zum Garnieren

1. Basilikum, Pinienkerne und Knoblauch im Mixer fein zerkleinern. Bei laufendem Gerät langsam das Öl zufließen lassen. Den Parmesan zugeben und alles glatt pürieren.
2. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Den Knoblauch bei mittlerer Hitze 1 Minute anbraten. Sahne und 3 EL Pesto zugeben und aufkochen. Nicht überkochen lassen. Auf niedrige Temperatur reduzieren und 3 Minuten köcheln lassen.
3. Die Gnocchi nach Packungsanweisung garen, abgießen und in eine große Schüssel geben. Die Sauce zugeben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Direkt vor dem Servieren den Zitronensaft unterrühren. Mit Basilikum und Zitronenspalten servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 4 g; Fett 22 g; Kohlenhydrate 8 g; Ballaststoffe 1 g; Cholesterin 42 mg; 953 kJ (230 Kalorien)

Tipp: Das restliche Pesto in ein Schraubglas geben, mit etwas Öl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb einer Woche aufbrauchen.

Türkische Brotpizza (oben), Gnocchi mit Zitronenpesto



Schnelle Suppen für Gourmets

Tortellini-Suppe

1 Esslöffel Öl in einem Schmortopf erhitzen. Eine fein gehackte, kleine Zwiebel dazugeben und weich dünsten, aber nicht bräunen. Anschließend 60 g in Scheiben geschnittene Champignons zugeben und eine Minute unter Rühren anbraten. 800 ml Hühnerbrühe sowie 375 ml Wasser zugeben, abdecken und aufkochen. 200 g frische Tortellini mit Käse-Spinatfüllung zugeben, abermals abdecken und aufkochen. Ohne Deckel 5 Minuten köcheln lassen. 30 g Blattspinat in Streifen schneiden und in der Suppe zusammenfallen lassen. Abschmecken und servieren.
Ergibt 4 Portionen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 13 g; Fett 22 g; Kohlenhydrate 50 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 0 mg; 3916 kJ (932 Kalorien)

Nudelsuppe mit Schweinefleisch

1,5 l Hühnerbrühe mit 2 ½ Esslöffel salzarmer Sojasauce und einem Esslöffel Mirin oder trockenem Sherry in einem großem Topf aufkochen. 600 g frische Hokkien-Nudeln zugeben. 2 Minuten unter Rühren garen. Die Nudeln mit einer Küchenzange auf 4 Schälchen verteilen. Einen kleinen Pak Choi längs in Streifen schneiden. In die Brühe geben und eine Minute zusammenfallen lassen. Herausnehmen und auf die Nudeln geben. 375 g dünn geschnittenes Schweinefleisch, 100 g Bohnensprossen, die Ringe von 4 Frühlingszwiebeln und eine rote Chili (ohne Kerne) auf den Nudeln anrichten. Schließlich die Brühe darüber gießen. Mit frischen Korianderblättern und Frühlingszwiebelringen garnieren.
Ergibt 4 Portionen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 54 g; Fett 6,5 g; Kohlenhydrate 105 g; Ballaststoffe 7 g; Cholesterin 114 mg; 3000 kJ (715 Kalorien)

Bohnensuppe mit Gemüse

Einen Esslöffel Öl in großem Topf erhitzen. Würfel von einer Zwiebel und 2 Selleriestangen bei schwacher Hitze unter Rühren andünsten. 2 Zucchini und 500 g Kürbisfleisch würfeln. 2 zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben und 30 Sekunden mitgaren. Gemüse zugeben, umrühren. 1,25 l Hühner- oder Gemüsebrühe und 2 EL Tomatenmark zugeben, abdecken und aufkochen. Temperatur reduzieren und ohne Deckel 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. 2 Dosen Cannellini-Bohnen (à 300 g) abgießen und abspülen. Das Gemüse in der Suppe grob stampfen, die Bohnen zugeben und durchwärmen. Dann mit geriebenem Parmesan bestreuen und zu Brot servieren.
Ergibt 6 Portionen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 6 g; Fett 5 g; Kohlenhydrate 13 g; Ballaststoffe 5,5 g; Cholesterin 0 mg; 480 kJ (115 Kalorien)

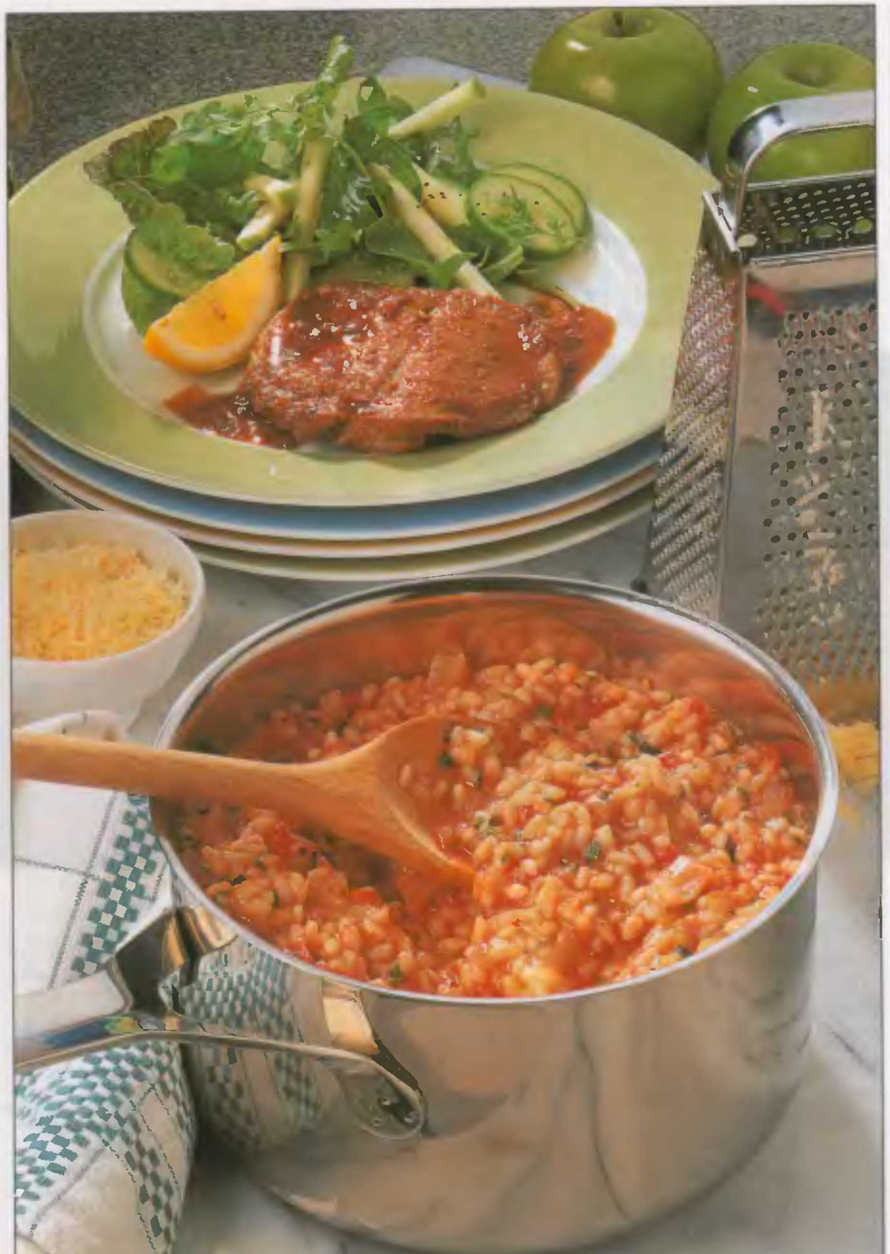
Curry-Linsensuppe

Einen Esslöffel Olivenöl in großem Topf erhitzen. Eine gehackte Zwiebel und 2 Esslöffel frisch geriebenen Ingwer zugeben und unter Rühren weich dünsten. 100 g milde indische Currypaste zugeben und eine Minute unter Rühren erwärmen, bis sie duftet. Einen Liter Gemüsebrühe, 500 ml heißes Wasser, 200 g rote Linsen, eine fein gewürfelte Karotte, eine fein gewürfelte Kartoffel und 20 g frische Minze zugeben. Aufkochen, dann ohne Deckel 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Ergibt 4–6 Portionen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (6)
Eiweiß 8,5 g; Fett 4,5 g; Kohlenhydrate 17 g; Ballaststoffe 5,5 g; Cholesterin 0,5 mg; 605 kJ (145 Kalorien)




Von links nach rechts: Tortellini-Suppe; Bohnensuppe mit Gemüse; Nudelsuppe mit Schweinefleisch; Curry-Linsensuppe



Scharfes Schweinesteak

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 4 Personen

2 EL Ketjap manis
2 TL geriebener frischer Ingwer
2 TL Sambal Oelek
1 EL brauner Zucker
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
4 Schmetterlingssteaks vom Schwein
1 Zitrone, in Spalten geschnitten

Salat
200 g gemischte Salatblätter
1 Gurke, in feine Scheiben geschnitten
1 säuerlicher Apfel, in dicke Stifte geschnitten

1. Ketjap manis, Ingwer, Sambal Oelek und Knoblauch in einer Schüssel verrühren. Fleisch darin wenden, zur Seite stellen.
2. Salat, Gurke und Apfel in einer großen Schüssel mischen.
3. Fleisch unter heißem Grill von jeder Seite 4 Minuten garen. Zwischendurch mit der Marinade bestreichen. Mit Zitronenspalten garnieren und zum Salat servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 25 g; Fett 2 g; Kohlenhydrate 8,5 g; Ballaststoffe 2,5 g; Cholesterin 55 mg; 655 kJ (155 Kalorien)

Tipp: Statt Ketjap manis eignet sich auch einfache Sojasauce, die mit etwas braunem Zucker gesüßt wird.

Tomatenrisotto mit Kräutern

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

1 l Gemüsebrühe
20 g Butter
1 große Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
450 g Arborio- oder Rundkornreis
800 g Dosentomaten, zerkleinert
60 g geriebener Käse
30 g frische Kräuter (Oregano, Basilikum, Petersilie und Schnittlauch), gehackt

1. Die Brühe in einem großen Topf aufkochen. Die Temperatur reduzieren, bis die Brühe gerade noch köchelt.
2. Die Butter in einer großen Gusseisenpfanne zerlassen. Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten. Den Reis zugeben und 1 Minute unter häufigem Rühren glasig dünsten.
3. 250 ml Brühe zugeben. Bei schwacher Hitze ständig rühren, bis die gesamte Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist. Die restliche Brühe in 250-ml-Portionen zugeben. Vor jeder Zugabe muss die Flüssigkeit ganz vom Reis aufgenommen sein.
4. Wenn die Brühe verbraucht und der Reis fast gar ist, die Tomaten zufügen. 2–3 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Käse und Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesanspänen garnieren und sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 15 g; Fett 10 g; Kohlenhydrate 90 g; Ballaststoffe 6 g; Cholesterin 30 mg; 2130 kJ (510 Kalorien)

Tipp: Die Brühe muss sehr heiß sein, damit sie schnell vom Reis aufgenommen wird und das Risotto nicht abkühlt.

Scharfes Schweinesteak (oben), Tomatenrisotto mit Kräutern

Nudeln mit Huhn und Chili-Pesto

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 4–6 Personen

375 g Nudeln
3 Chorizo-Würste, in 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten
750 g Hähnchenbrustfilet, in Streifen geschnitten
2 kleine rote Chilischoten, entkernt, gehackt
6 Frühlingszwiebeln, in feinen Scheiben
150 g Pesto aus getrockneten Tomaten
300 ml Sahne
25 g Parmesan, gerieben

1. Nudeln in Topf mit Wasser nach Packungsanweisung kochen.
2. Große Pfanne erhitzen. Chorizo bei starker Hitze unter Rühren 2 Minuten anbraten. Hühnerfleisch, Chili und Frühlingszwiebeln zugeben, unter Rühren 5 Minuten anbraten, bis das Fleisch hellbraun ist.
3. Pesto und Sahne einrühren, 3 Minuten köcheln, bis Fleisch gar ist. Vom Herd nehmen. Die Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION (6)
Eiweiß 40 g; Fett 35 g; Kohlenhydrate 45 g; Ballaststoffe 4,5 g; Cholesterin 155 mg; 2865 kJ (685 Kalorien)

Gemüse-Fajitas

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

Marinade
125 ml Limettensaft
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 grüne Chilischote, fein gehackt
1 EL frischer Koriander, gehackt
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Speiseöl

200 g Haloumikäse, in Scheiben geschnitten
2 rote Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
4 Weizentortillas
450 g fertige Bohnenpaste

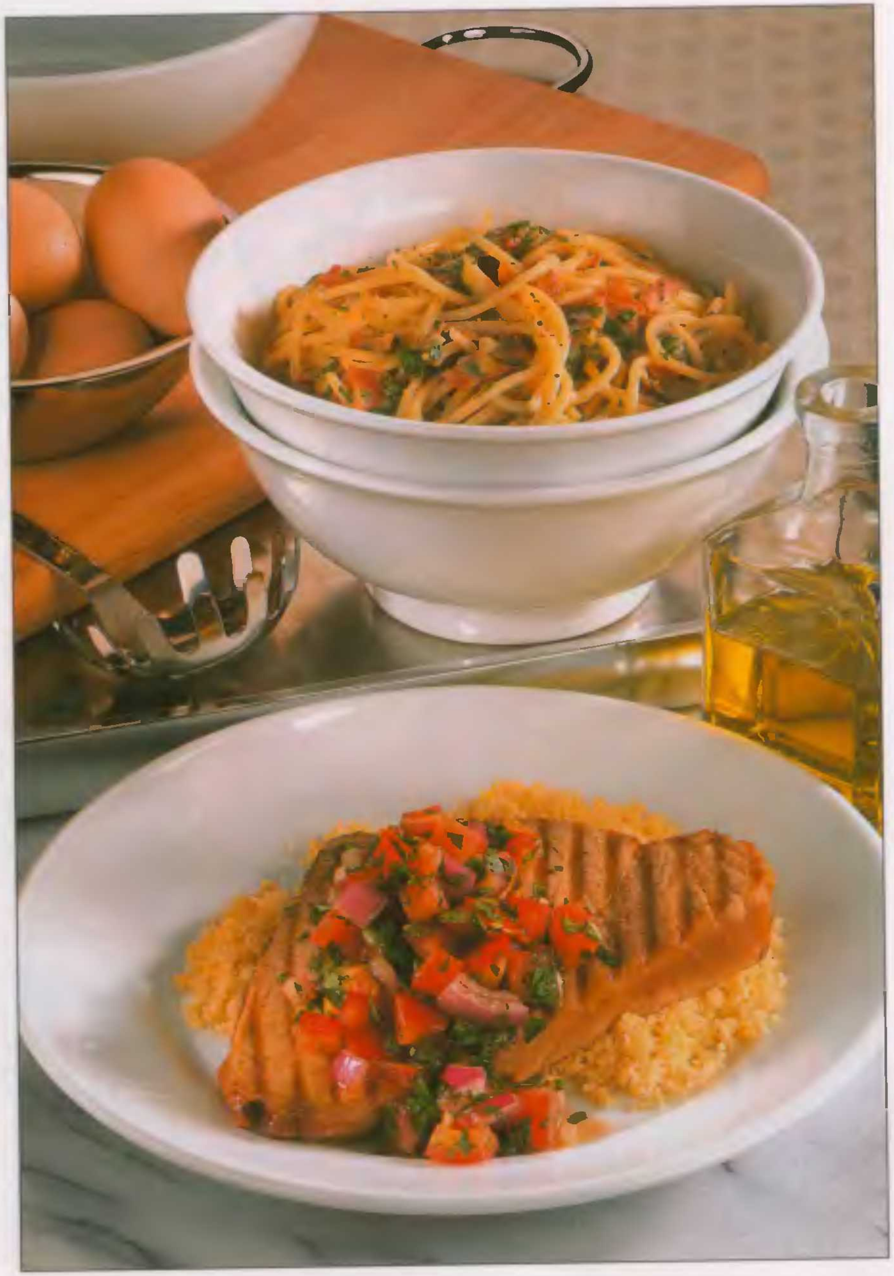
1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Zutaten für die Marinade in einer Glas- oder Porzellanschüssel verrühren, den Käse darin wenden. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Mit Frischhaltefolie abdecken. Kalt stellen.
2. Zwiebeln und Paprika in dünne Streifen schneiden. Tortillas in Alufolie wickeln und 10 Minuten aufbacken, damit sie weich werden. Aus dem Ofen nehmen. Eingewickelt 5 Minuten ruhen lassen. Bohnen in kleinem Topf erwärmen.
3. Grill oder Grillpfanne leicht einfetten und auf hoher Temperatur erhitzen. Käse abtropfen lassen und portionsweise bei starker Hitze 3–4 Minuten bräunen. Warm halten. Das Gemüse ebenfalls kurz anbräunen, bei Bedarf etwas Öl zugeben.
4. Jeweils nur eine Tortilla auf einmal auswickeln. Mit Bohnenpaste bestreichen, ein Viertel des Käses in die Mitte legen und das Gemüse darauf verteilen. Die Tortilla aufrollen. Die übrigen Tortillas ebenso füllen. Mit Guacamole servieren.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 30 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 70 g; Ballaststoffe 10 g; Cholesterin 25 mg; 2250 kJ (540 Kalorien)

Tipp: Haloumi ist ein cremiger, weißer Schafskäse, der in Lake eingelegt wird.

Nudeln mit Huhn und Chili-Pesto (oben), Gemüse-Fajitas





Spaghetti carbonara

Zubereitungszeit:
25 Minuten
Für 4 Personen

500 g Spaghetti
1 EL Olivenöl
100 g Prosciutto oder Frühstücksspeck, ohne Rinde, klein geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 Eier
100 g geriebener Parmesan
15 g glatte Petersilie, gehackt

1. Die Nudeln in einem großen Topf mit Wasser nach Packungsanweisung kochen.
2. Das Öl in kleiner Gusseisenpfanne erhitzen. Schinken und Knoblauch darin unter Rühren 2–3 Minuten anbraten, aber nicht anbrennen lassen. Die Eier in einer kleinen Schüssel leicht verschlagen. Parmesan und Petersilie einrühren, salzen und pfeffern.
3. Spaghetti abgießen und wieder in den heißen Topf geben. Nicht auf den Herd stellen. Sofort die Schinkenmischung und die verschlagenen Eier zugeben und mischen. Die Hitze des Topfes reicht aus, um die Eier stocken zu lassen. Auf 4 Teller geben und bei Bedarf nachwürzen. Dazu passt ein grüner Salat.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 30 g; Fett 18 g; Kohlenhydrate 88 g; Ballaststoffe 7 g; Cholesterin 125 mg; 2705 kJ (645 Kalorien)

Tunfisch mit Tomatensalsa

Zubereitungszeit:
25 Minuten
Für 4 Personen

250 g Instant-Couscous
1 TL geriebene Zitronenschale
60 ml Zitronensaft

Salsa
6 Flaschentomaten, gewürfelt
1 kleine rote Zwiebel, gehackt
15 g frische Korianderblätter, grob gehackt
15 g frische Minze, grob gehackt
1 grüne Chilischote, entkernt und gehackt
60 ml Olivenöl

4 Tunfischsteaks à 200 g

1. Couscous in einer hitzefesten Schüssel mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Mit einer Gabel kurz umrühren, dann 5 Minuten quellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgenommen ist. Zitronensaft und -schale zufügen, den Couscous mit einer Gabel auflockern.
2. Tomaten, Zwiebel, Koriander, Minze und Chili in einer Schüssel mit dem Öl gut verrühren.
3. Grill oder Grillpfanne dünn mit Öl einfetten und vorheizen. Fisch mit etwas Öl einpinseln und von jeder Seite 2 Minuten grillen (nach Geschmack auch länger). Nur einmal wenden. Die Tunfischsteaks auf dem Couscous anrichten, mit der Salsa übergießen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 30 g; Fett 18 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 47 mg; 1806 kJ (430 Kalorien)

Tipp: Wenn die Zeit knapp ist, kann die Salsa auch mit der Intervalltaste des Mixers zubereitet werden. Sie wird dann aber etwas flüssiger.

Spaghetti carbonara (oben), Tunfisch mit Tomatensalsa

Pizza mit Forelle und Pesto

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

200 g geräuchertes Forellenfilet
1 fertiger Pizzaboden (30 cm Ø)
3 EL Tomatenchutney
1 kleine rote Chilischote, entkernt und gehackt
30 g frisches Basilikum
2 Knoblauchzehen, halbiert
40 g geriebener Parmesan
50 g Pinienkerne
60 ml Olivenöl
50 g getrocknete Paprika, grob gehackt
8–10 große schwarze Oliven
gehobelter Parmesan, zum Garnieren
frische kleine Basilikumblätter, zum Garnieren

1. Sorgfältig alle Gräten aus der Forelle entfernen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke zerteilen.
2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Pizzaboden auf ein Backblech legen. Chutney und Chili verrühren und auf dem Boden verstreichen.
3. Basilikum, Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne und ¼ TL Salz im Mixer pürieren. Bei laufendem Gerät das Öl in dünnem Strahl zugießen, bis eine glatte Paste entsteht. Paprika zugeben und mit der Intervallschaltung einrühren.
4. Die Pesto-Mischung auf dem Chutney verteilen. 15 Minuten backen, die Forelle auf dem Boden verteilen. 5 Minuten durchwärmen lassen. Mit Parmesan und Basilikum garnieren, leicht abkühlen lassen. Aufschneiden und servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 20 g; Fett 30 g; Kohlenhydrate 10 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 40 mg; 1635 kJ (390 Kalorien)

Fleischklößchen-Suppe

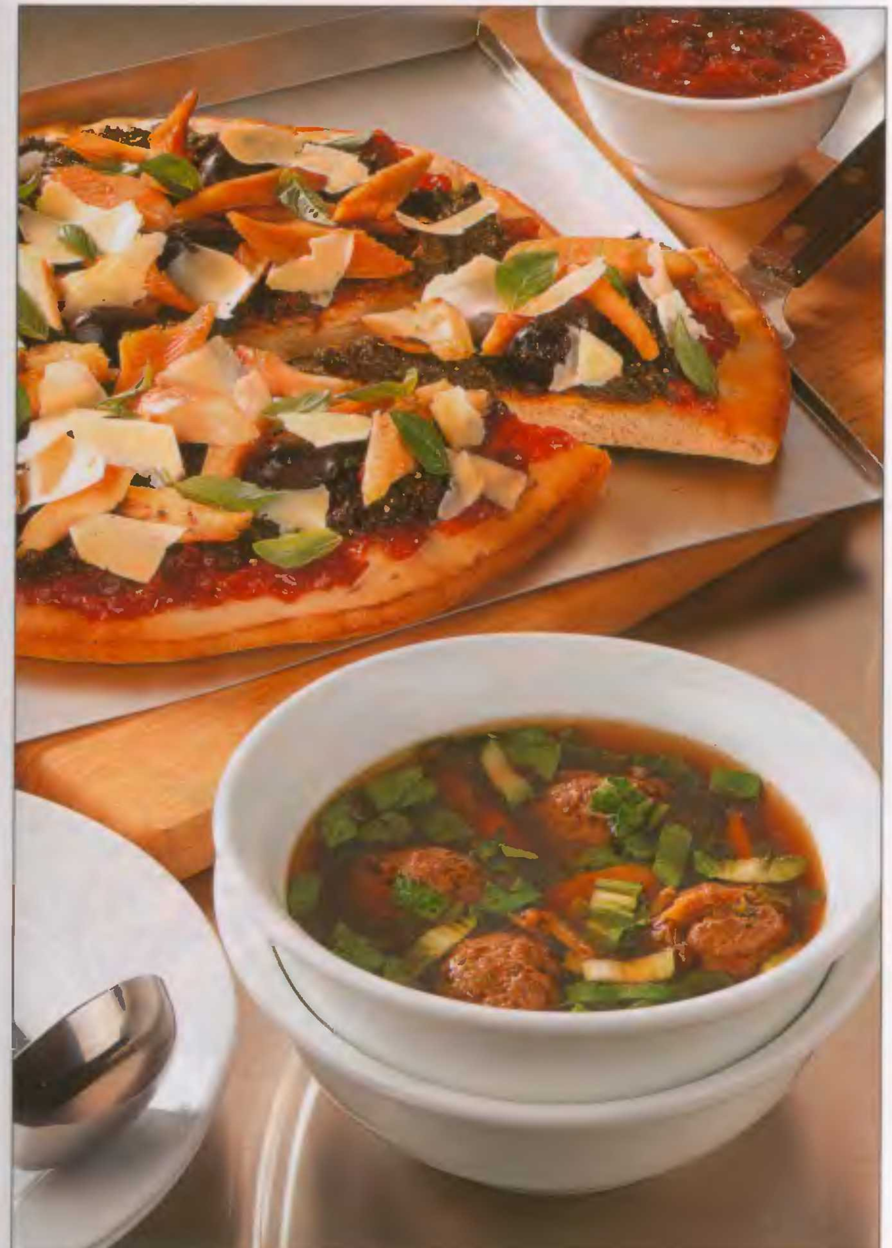
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 4 Personen

2 getrocknete chinesische Pilze
1 l Rinderbrühe
1 EL Mirin-Paste
2 EL Sojasauce
400 g Rinderhack
2 TL frischer Ingwer, gerieben
1 Stängel Zitronengras, nur der weiße Teil, fein gehackt
2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
4 kleine Karotten, diagonal in Scheiben geschnitten
1 kleiner Pak Choi, zerkleinert

1. Pilze 10 Minuten in kochendem Wasser einweichen. Inzwischen in einem Schmortopf Brühe, Mirin und 1 EL Sojasauce verrühren und aufkochen. Temperatur reduzieren. Pilze abgießen, gut ausdrücken. Stiele entfernen, die Hüte fein hacken.
2. Hackfleisch, Ingwer, Zitronengras, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und restliche Sojasauce in einer Schüssel verkneten. Mit feuchten Händen 16 walnussgroße Klößchen aus der Masse formen.
3. Fleischklößchen, Karotten und Pilze in köchelnde Brühe geben. Bei geringer Hitze 5–7 Minuten gar ziehen lassen. Den Pak Choi zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 22 g; Fett 11 g; Kohlenhydrate 2,5 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 65 mg; 830 kJ (200 Kalorien)

Pizza mit Forelle und Pesto (oben), Fleischklößchen-Suppe





Rindfleischpfanne mit Gemüse

Zubereitungszeit:
25 Minuten
Für 4 Personen

Sauce
2 TL Speisestärke
125 ml Hühnerbrühe oder Wasser
80 ml milde Sojasauce
60 ml Austernsauce
½ TL Sesamöl

450 g Hokkien-Nudeln
60 ml Speiseöl
500 g Rumpsteak, in feine Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 TL frischer Ingwer, gerieben
5-cm-Stück Zitronengras, nur der weiße Teil, gehackt
4 Frühlingszwiebeln, in 4 cm lange Stücke geschnitten
200 g grüne Bohnen, in 4 cm lange Stücke geschnitten
2 Pak Choi, grob zerkleinert
½ Bund Choy Sum, grob zerkleinert

1. Die Speisestärke mit der Brühe glatt anrühren. Die restlichen Saucenzutaten einrühren, dann zur Seite stellen.

2. Die Nudeln in großer, hitzefester Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. 2 Minuten stehen lassen. Abgießen.

3. 1 EL Öl in großem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Fleisches in die Pfanne geben und unter Rühren bei starker Hitze 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben und zweite Portion Fleisch anbraten.

4. Das restliche Öl im Wok erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Zitronengras, Zwiebeln und Bohnen zufügen und 2 Minuten unter Rühren braten. Pak Choi und Choy Sum zugeben und 1 Minute mitbraten, bis die Blätter zusammenfallen.

5. Das Gemüse auf eine Seite des Woks schieben. Die angerührte Speisestärke zu dem Bratensaft gießen und 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Fleisch und Nudeln zugeben und unter Rühren 1 Minute durchwärmen. Sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 40 g; Fett 30 g; Kohlenhydrate 87 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 100 mg; 3366 kJ (805 Kalorien)

Rindfleischpfanne mit Gemüse (oben), Kräuter-Chili-Spaghetti

Kräuter-Chili-Spaghetti

Zubereitungszeit:
20 Minuten
Für 4 Personen

2 EL Olivenöl
1 EL Chiliöl
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 kleine rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt
500 g Spaghettini
20 g frische Petersilie, fein gehackt
15 g frisches Basilikum, fein gehackt
15 g frischer Schnittlauch, fein gehackt
125 g fein geriebener Emmentaler

1. Beide Öle in kleiner Gusseisenpfanne erhitzen. Knoblauch und Chili zufügen, 2–3 Minuten bei sehr geringer Hitze anbraten. Nicht bräunen lassen, sonst schmecken sie bitter.

2. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, in Servierschüssel geben. Chili, Knoblauch, Kräuter und Käse zugeben, mischen. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 22 g; Fett 25 g; Kohlenhydrate 90 g; Ballaststoffe 7 g; Cholesterin 32 mg; 2865 kJ (685 Kalorien)

Lachs mit Mangodressing

Zubereitungszeit:
20 Minuten
Für 4 Personen

2 EL Limettensaft
4 Lachsfilets
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl

Dressing
1 große Mango
125 g Naturjogurt
2 TL körniger Senf
1 EL Zitronensaft
15 g frische Minze, fein gehackt

1. Grill oder eine Grillpfanne auf mittlere Temperatur vorheizen. Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln. Mit schwarzem Pfeffer bestreuen.
2. Pfanne oder Grill mit Öl einfetten. Fisch von jeder Seite 2–3 Minuten grillen, nach Geschmack auch länger.
3. Die Mango schälen, das Fleisch würfeln. Mit Jogurt, Senf, Zitronensaft und Minze im Mixer glatt pürieren. Den Lachs mit der Sauce anrichten und zu Salat und Pellkartoffeln servieren.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 20 g; Fett 18 g; Kohlenhydrate 7,5 g; Ballaststoffe 1 g; Cholesterin 75 mg; 1153 kJ (275 Kalorien)

Variation: Auch andere dicke Fischfilets eignen sich für dieses Rezept, etwa Kabeljau oder Tunfisch.

Fruchtiges Hühnerpilaw

Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Personen

50 g Butter
1 große Zwiebel, fein gehackt
3 Hähnchen-Oberschenkel, gewürfelt
200 g Langkornreis
50 g getrocknete Aprikosen, gehackt
50 g Rosinen, gehackt
450 ml heiße Hühnerbrühe
1 Zimtstange
1 TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Ingwer
1 Prise Kurkuma
30 g gehobelte Mandeln
2 EL frische Korianderblätter, gehackt

1. Die Butter in einem Schmortopf zerlassen. Die Zwiebel bei mittlerer Hitze 2 Minuten weich dünsten. Das Fleisch zugeben und 5–10 Minuten hell anbräunen. Den Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten, dann Aprikosen und Rosinen zufügen.
2. Heiße Brühe, Zimtstange, Ingwer und Kurkuma zugeben. Aufkochen, Temperatur reduzieren und ohne zu rühren köcheln lassen, bis sich im Reis Luftkanäle zeigen. Abdecken und bei sehr geringer Hitze 15–20 Minuten quellen lassen. 2 Minuten stehen lassen. Mandeln und Koriander einrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Zimtstange entfernen und servieren.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 25 g; Fett 16 g; Kohlenhydrate 52 g; Ballaststoffe 3,5 g; Cholesterin 70 mg; 1880 kJ (450 Kalorien)

Tipp: Dieses Gericht ist eine vollwertige Mahlzeit. Wer mag, serviert dazu noch einen grünen Salat.

Lachs mit Mangodressing (oben), Fruchtiges Hühnerpilaw





Speck-Würstchen mit Rösti

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

400 g Süßkartoffeln, geraspelt
2 große Kartoffeln, geraspelt
2 Eier, leicht verquirlt
1 EL Mehl
2 EL Speiseöl
8 kleine Scheiben Frühstücksspeck, ohne Rinde
8 dicke Schweinswürstchen
4 EL Fruchtchutney, zum Servieren
1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten, zum Garnieren

1. Süßkartoffeln, Kartoffeln, Eier und Mehl in einer Schüssel gut vermischen. Salzen und pfeffern. Mit den Händen aus der Masse 8 flache, runde Plätzchen (10 cm Durchmesser) formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rösti portionsweise von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Warm stellen.
2. Um jede Wurst eine Scheibe Speck wickeln und mit einem Zahnstocher feststecken.
3. Würste auf dem Grill 10–15 Minuten garen, häufig wenden. Zahnstocher entfernen. Die Würstchen mit den Rösti und einem Schlag Chutney anrichten. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 35 g; Fett 38 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 200 mg; 2675 kJ (640 Kalorien)

Steak mit warmem Kartoffelsalat

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Für 4 Personen

1 kg kleine neue Kartoffeln, halbiert
4 Filetsteaks
250 g Cocktailtomaten, halbiert
80 g kleine Champignons, halbiert
50 g Rauke oder junge Spinatblätter

Dressing
60 g frisches Basilikum
2 Knoblauchzehen, gehackt
170 ml Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 EL Dijonsenf

1. Kartoffeln 5–10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Sie sind gar, wenn sich ein spitzes Messer leicht einstechen lässt. Abgießen und leicht abkühlen lassen.
2. Basilikum und Knoblauch in Mixer hacken. Öl, Essig und Senf verrühren und diese Mischung bei laufendem Motor in dünnem Strahl zugießen. Die Wand des Mixbechers abschaben und noch einmal mixen. Die Masse wird nicht ganz glatt, aber die Kräuter sollten fein zerkleinert sein.
3. Steaks in der Pfanne nach Geschmack garen. Von jeder Seite 1 Minute, um die Poren zu schließen. Nach weiteren 2 Minuten sind sie blutig, nach 3 Minuten medium und nach 4–5 Minuten durchgebraten. In Scheiben schneiden.
4. Die Kartoffeln in eine große Schüssel geben. Tomaten, Pilze und Dressing zugeben und vermischen. Die Rauke zufügen und kurz unterheben. Sofort zu dem aufgeschnittenen Steak servieren.

NAHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 30 g; Fett 45 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 6,5 g; Cholesterin 65 mg; 2670 kJ (640 Kalorien)

Speck-Würstchen mit Rösti (oben), Steak mit warmem Kartoffelsalat

Rindersteak mit Tomaten-Aïoli

Zubereitungszeit:
30 Minuten
Für 4 Personen

200 g Süßkartoffeln, in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten
1 rote Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
1 gelbe Paprikaschote, in feine Streifen geschnitten
2 Zucchini, der Länge nach in 0,5 cm dicke Scheiben geschnitten
4 Filetsteaks
1 EL Olivenöl

Aïoli
125 g Mayonnaise
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
3 EL Pesto aus getrockneten Tomaten

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Gleichzeitig Grill oder Grillpfanne auf hoher Temperatur vorheizen. Gemüse und Fleisch mit dem Olivenöl einpinseln.
2. Gemüse in der unten angegebenen Reihenfolge auf dem Grill vorgaren, dann auf ein Blech im Ofen legen, um sie weiter zu garen: Süßkartoffel 3 Minuten von jeder Seite, Paprika 3 Minuten von jeder Seite, Zucchini 2 Minuten von jeder Seite. Zuletzt das Fleisch von jeder Seite 2–3 Minuten (nach Geschmack auch länger) grillen. Wenn der Platz ausreicht, alle Zutaten gleichzeitig grillen.
3. Mayonnaise, Knoblauch und Pesto in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer abschmecken. Zu dem Steak und dem Grillgemüse servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 25 g; Fett 20 g; Kohlenhydrate 15 g; Ballaststoffe 2,5 g; Cholesterin 75 mg; 1375 kJ (330 Kalorien)

Pfefferhuhn mit Kräutermayonnaise

Zubereitungszeit:
20 Minuten
Für 4 Personen

3 TL abgetropfte grüne Pfefferkörner
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
40 g Mehl
12 Hähnchen-Filetspitzen
2 EL natives Olivenöl
1 TL Zitronensaft
100 g gemischte Salatblätter
1 Avocado, in Scheiben geschnitten
8 Cocktailtomaten, halbiert

Mayonnaise
80 g Mayonnaise
1 TL frischer Schnittlauch, gehackt
1 ½ TL frisches Basilikum oder glatte Petersilie, gehackt
1 TL Zitronensaft
2 EL natives Olivenöl

1 Die grünen Pfefferkörner fein hacken, mit schwarzem Pfeffer und Mehl mischen.
2. Fleisch mit Olivenöl einpinseln und gleichmäßig mit der Pfeffermischung bestreuen. Unter dem vorgeheizten Grill 4–5 Minuten von beiden Seiten bräunen. Nach der halben Garzeit mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.
3. Mayonnaise, Schnittlauch, Basilikum oder Petersilie, Zitronensaft und Olivenöl in einer Schüssel verrühren und abschmecken. Mayonnaise über das Fleisch geben und zu Blattsalat, Avocado und Tomaten servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 30 g; Fett 35 g; Kohlenhydrate 12 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 70 mg; 1930 kJ (460 Kalorien)

Rindersteak mit Tomaten-Aïoli (oben) und Pfefferhuhn mit Kräutermayonnaise



Schnelle Desserts für Gourmets

Birnen mit Schokoladensauce

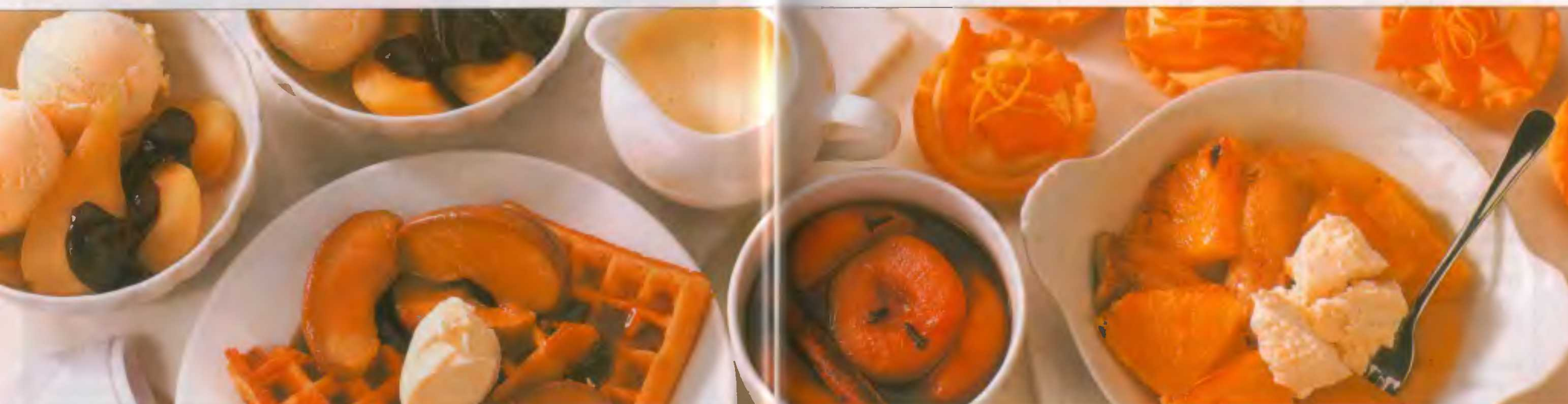
750 ml Wasser in einem Schmortopf erhitzen, 2–3 EL Zucker unter Rühren auflösen. Zimtstange, einige Gewürznelken und 2 Streifen Orangenschale zufügen, aufkochen. 3 große Birnen schälen, längs vierteln und entkernen. In den köchelnden Sirup geben, 5 Minuten garen lassen. 50 g Butter, 100 ml Sahne und 150 g Schokolade erhitzen und glatt rühren. Je 3 Birnen viertel mit einer Kugel Vanilleeis und einem Löffel Sauce anrichten. Ergibt 4 Portionen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 2,5 g; Fett 30 g; Kohlenhydrate 55 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 65 mg; 2065 kJ (495 Kalorien)

Zitronen-Mango-Törtchen

8 kleine Torteletts im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 10 Minuten aufbacken. 150 g Doppelrahmfrischkäse mit 200 g englischer Zitronencreme (Lemon curd) verrühren. Mit Puderzucker süßen, cremig aufschlagen. 175 ml Sahne steif schlagen, unter den Frischkäse heben. Abdecken, kalt stellen. Abgekühlte Torteletts mit der Creme füllen. Mit frischen Mangostücken belegen oder mit Mango-Coulis (Püree aus Mango und Fruchtlikör) beträufeln. Mit Zitronenzesten garnieren.
Ergibt 8 Stück.

NÄHRWERTANGABEN PRO TÖRTCHEN
Eiweiß 3 g; Fett 23 g; Kohlenhydrate 8 g; Ballaststoffe 0,5 g; Cholesterin 68 mg; 1062 kJ (255 Kalorien)



Waffeln mit Karamelläpfeln

Je 50 g Butter, hellbraunen Zucker und hellen Sirup in beschichteter Pfanne erhitzen. 2 rotschalige Äpfel in je 8 Spalten teilen, entkernen (nicht schälen), 3–5 Minuten im Sirup ziehen lassen. Nach Geschmack Sahne oder Cognac zugeben. Temperatur erhöhen, eindicken lassen. Wenn die Äpfel fast gar sind, Waffeln toasten, diagonal halbieren. Zu Äpfeln und Schlagsahne servieren. Ergibt 4 Portionen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 0,5 g; Fett 12 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 1 g; Cholesterin 40 mg; 972 kJ (230 Kalorien)

Pflaumen in Portwein

Wahlweise 12 kleine Pflaumen oder abgetropfte Pflaumen aus dem Glas in einem Sirup aus 250 ml Portwein, 500 ml Wasser, 2 EL braunem Zucker, 2–3 Tropfen Vanillearoma und einer Zimtstange, einigen Gewürznelken sowie einer Prise Lebkuchengewürz etwa 5–10 Minuten ziehen lassen. Die Pflaumen anschließend mit Schlagsahne servieren.
Ergibt 4 Portionen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 1,5 g; Fett 3 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 6,5 mg; 770 kJ (185 Kalorien)

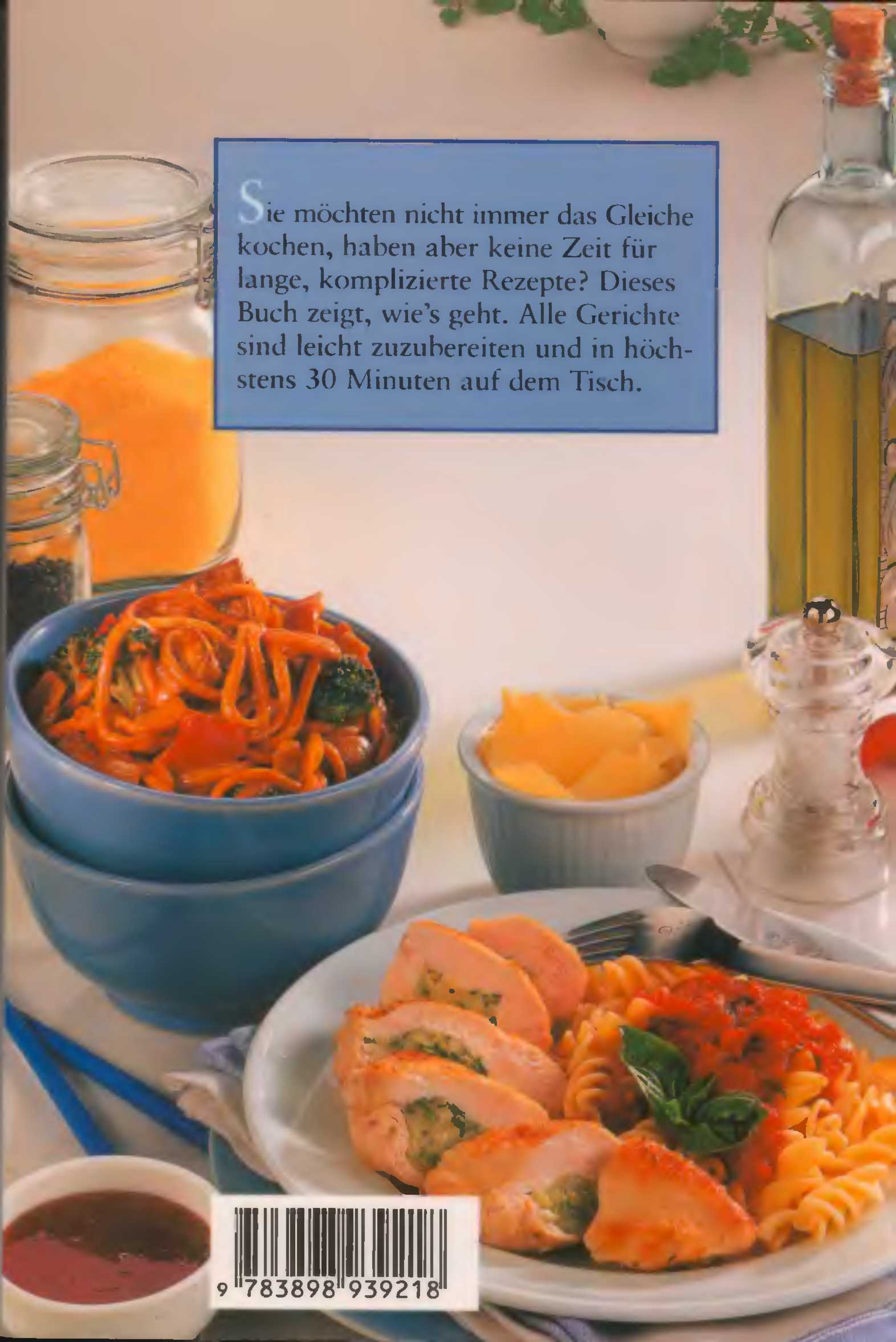
Gegrillte Früchte mit Honigsahne

50 g Butter und 100 g Honig erhitzen. 2 EL Rum und 1 Prise Lebkuchengewürz zugeben. 1 Ananas schälen, entkernen und in Dreiecke schneiden. 2 Bananen längs halbieren. Die Früchte auf ein Backblech legen, mit Honigmischung bestreichen, 3–4 Minuten goldbraun grillen und mit Honigmischung einpinseln. Wahlweise mit frischem Ricotta oder mit Schlagsahne servieren.
Ergibt 4 Portionen.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION
Eiweiß 1,5 g; Fett 18 g; Kohlenhydrate 15 g; Ballaststoffe 1,5 g; Cholesterin 56 mg; 930 kJ (220 Kalorien)

Von links nach rechts: Birnen mit Schokoladensauce; Waffeln mit Karamelläpfeln; Pflaumen in Portwein; Zitronen-Mango-Törtchen; Gegrillte Früchte mit Honigsahne

Register



Sie möchten nicht immer das Gleiche kochen, haben aber keine Zeit für lange, komplizierte Rezepte? Dieses Buch zeigt, wie's geht. Alle Gerichte sind leicht zuzubereiten und in höchstens 30 Minuten auf dem Tisch.

9 783898 939218